

Documentos Penitenciarios

9

Manual de la Participante

Programa de prevención de
violencia de género para las
mujeres en Centros
Penitenciarios

Ser mujer.es

Programa de intervención con
mujeres privadas de la libertad



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DEL INTERIOR

SECRETARÍA
GENERAL
DE INSTITUCIONES
PENITENCIARIAS

Ser mujer.es

Programa de Intervención con mujeres privadas de libertad

Manual de la Participante

Nota aclaratoria

El presente manual se encuentra publicado en la colección Documentos Penitenciarios. Esta versión mantiene sus mismos contenidos y estructura, sin embargo su edición difiere del anterior. Los formatos de los esquemas y fichas de ejercicios y tareas son de mayor tamaño, facilitando así su empleo directo por las internas durante las sesiones de tratamiento.

Catálogo general de publicaciones oficiales
<http://www.060.es>

Edita
Ministerio del Interior. Secretaría General Técnica
NIPO en línea: 126-10-111-8

ÍNDICE DE LAS SESIONES EN EL MANUAL DE LAS PARTICIPANTES

UNIDAD 0: *Presentación del Programa*

Sesión Única: ¡Bienvenidas!..... 5

UNIDAD 1: *Construcción de las identidades de Género*

Sesión 1ª: La Socialización (I). La Familia..... 11
 Sesión 2ª: La Identidad Femenina. Mensajes de Género 23
 Sesión 3ª: Sistema Sexo-Género 37
 Sesión 4ª: Roles de Género 45
 Sesión 5ª: Estereotipos de Género 59
 Sesión 6ª: La Mujer en la Publicidad 73
 Sesión 7ª: La Socialización (II). Evolución y cambio: la mujer en la sociedad española 93

UNIDAD 2: *Autoestima*

Sesión 1ª: ¿Qué es la Autoestima?..... 113
 Sesión 2ª: Construyendo nuestra Autoestima..... 123
 Sesión 3ª Cómo mejorar la Autoestima..... 131

UNIDAD 3: *Sexualidad*

Sesión 1ª: ¿Qué es la Sexualidad? 141
 Sesión 2ª: Anatomía Masculina y Femenina..... 149
 Sesión 3ª: Métodos Anticonceptivos 163
 Sesión 4ª: Infecciones de Transmisión Sexual..... 173

UNIDAD 4: *Relaciones de Pareja. Mitos del Amor Romántico*

Sesión 1ª: Estereotipos en torno a las relaciones de pareja: Modelos de relación amorosa..... 185
 Sesión 2ª: Mitos del Amor Romántico 197
 Sesión 3ª Cuando el Amor nos hace daño 211

UNIDAD 5: *Violencia de Género*

Sesión 1ª: Qué es la Violencia de Género 223
 Sesión 2ª: Tipos de violencia 233
 Sesión 3ª: El Ciclo de la violencia..... 243
 Sesión 4ª: Efectos del maltrato. Por qué se quedan..... 253
 Sesión 5ª: Hijos e Hijas víctimas de la Violencia de Género 265

UNIDAD 6: *Habilidades de Competencia Social*

HABILIDADES SOCIALES

Sesión 1ª: Mecanismos básicos de la Comunicación 279
 Sesión 2ª: Cómo mejorar la Comunicación 291
 Sesión 3ª: Qué es la Asertividad 301
 Sesión 4ª: Cómo ser Asertiva..... 311
 Sesión 5ª: Técnicas de Asertividad..... 321
 Sesión 6ª: Empatía 331
 Sesión 7ª: Qué es la negociación 343
 Sesión 8ª: Aprender a negociar 351
 Sesión 9ª: Qué es la autoafirmación..... 357
 Sesión 10ª: Cómo potenciar nuestra autoafirmación 367

HABILIDADES COGNITIVAS Y EMOCIONALES

Sesión 11ª: Nuestros pensamientos, emociones y conductas..... 377
 Sesión 12ª: Los pensamientos distorsionados..... 387
 Sesión 13ª Habilidades de autocontrol 397
 Sesión 14ª: Afrontamiento de situaciones..... 409
 Sesión 15ª: Las emociones 419

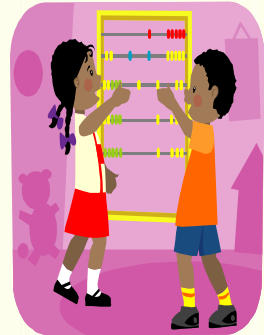
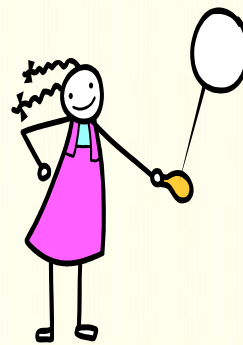
Sesión 16ª: Control emocional: la relajación	431
Sesión 17ª: Qué es un conflicto	441
Sesión 18ª: Manejo de conflictos	453
Sesión 19ª: Resolución de conflictos	465
Sesión 20ª: Motivación para el cambio personal	475
Sesión 21ª: Aprender a cambiar	485
FACTORES DE RIESGO Y FACTORES DE PROTECCIÓN	
Sesión 22ª: Factores de Riesgo y Factores de Protección	495
UNIDAD 7: <i>Prevención y Recursos</i>	
Sesión 1ª: Prevención.....	507
Sesión 2ª: Recursos	519
UNIDAD 8: <i>Despedida del Programa</i>	
Sesión Única: ¡Hasta la vista!.....	523
Ficha de Evaluación	528

UNIDAD 0: Presentación del Programa

Sesión Única: ¡Bienvenidas!

Ficha 1 (¿Quién soy yo?)

Todas tenemos un nombre, por supuesto, pero además a muchas de nosotras nos llamaban de alguna manera especial... Quizá nuestra madre, o nuestro padres, tal vez era nuestra abuela o nuestro hermano... ¿Lo recuerdas? Quizá no te llamaban de ninguna forma especial, pero a ti te hubiera gustado llamarte de otra manera...



Mi nombre es...

Pero de pequeña me llamaban (o me hubiera gustado llamarme)...

¿Te gustan los animales? ¿Qué animal te gusta más o con cual te sientes más identificada? ¿Por qué?



De todos los animales con el que me siento más identificada es con

.....

Las dos características que más me gustan de ese animal son

1.....

2.....



Ficha 2 (carta a los Reyes Magos)

Escribe una carta a los Reyes Magos. Te has apuntado a este Programa porque seguro que hay muchas cosas que te gustaría conseguir. Pídeles tres regalos que para ti sería importante tener una vez que lo hayas terminado.

1.....

2.....

3.....

Ahora puedes anotar otros "regalos" que hayan pedido tus compañeras y que hayan llamado tu atención. A lo mejor alguno de ellos, también te sirve a tí...

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

8.....

9.....

10.....

11.....

12.....

13.....

14.....

15.....

Ficha 3 (La Carta Magna)



vamos a ver entre todas cómo nos gustaría que fuera este Taller que vamos a compartir. Para eso tenemos que pensar en unas normas de convivencia, que todas nos comprometemos a respetar. Hablaremos en grupos sobre ello y luego votaremos entre todas cuales son, las que consideramos más convenientes



1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

8.....

9.....

10.....

11.....

12.....



Ficha 4 (El tren)

Vas en un tren y como es natural una persona desconocida para ti está sentada a tu lado. Tú acabas de emprender un viaje que te hace mucha ilusión y del que esperas aprender muchas cosas... ¿Por qué no se lo cuentas?

Me voy a...

Durante el viaje espero...

Puedes anotar también otros destinos que hayan dicho tus compañeras, otros intereses, otras ilusiones...

A large, empty rounded rectangle with a black border, intended for the participant to write their responses to the prompts above.

Unidad 1: Construcción de la Identidad de Género

Sesión 1ª: La Socialización I (La Familia)

"No nacemos mujeres, nos hacemos mujeres. No existe ningún destino biológico, psicológico o económico que determine el papel que un ser humano desempeña en la sociedad". **Simone de Beauvoir**.

definición de **socialización (I)** (E1)

- ✚ Es un proceso de influencia mutua entre la persona y sus semejantes.
- ✚ Proceso que moldea a la persona y la va adaptando a las condiciones de la sociedad.
- ✚ A través de él vamos aceptando las pautas de comportamiento que garantizan nuestra aceptación e integración social.

definición de **socialización (II)** (E2)

- ✚ En la medida en que el individuo responde y reacciona a la influencia social, va adaptándose a su medio.
- ✚ Es la forma en que los individuos de una colectividad aprendemos los modelos culturales de nuestra sociedad, los asimilamos y convertimos en nuestras propias reglas de vida.
- ✚ Este proceso no es neutro. Aparece diferenciado dependiendo del sexo de las personas.

definición de **socialización (III)** (E3)

- ✚ La sociedad asigna modelos de comportamiento diferentes para hombres y mujeres.
- ✚ Proceso que se da durante
- ✚ Toda la vida y está en constante evolución.
- ✚ Cada época, cada cultura, cada medio social o religioso tienen sus propias señas de identidad.

¿a qué llamamos **agentes de socialización**? (E4)

- ✚ Son los diferentes medios o instrumentos que sirven a la sociedad para transmitir sus modelos.
- ✚ Aseguran la permanencia y estabilidad de los grupos u organizaciones sociales.
- ✚ Familia, Escuela, Vecindario, Parroquia, Amigos, Medios de Comunicación son ejemplos de agentes de socialización.

¿qué nos **transmite** el proceso de **socialización**? (I) (E5)

- ✚ A través del proceso de socialización la cultura va transmitiéndose de generación en generación.
- ✚ Observamos las conductas de nuestros mayores cuando somos pequeñas y las imitamos.
- ✚ Aprendemos las normas de comportamiento organizado que nos aseguran la aceptación de los demás.

¿qué nos **transmite** el proceso de **socialización**? (II) (E6)

- ✚ Interiorizamos el sistema de valores de nuestra familia y nuestra comunidad.
- ✚ Aprendemos conocimientos específicos y desarrollamos habilidades que nos permitirán integrarnos en la vida adulta.

la familia (I) (E7)

- ✚ La Familia es el primer agente de socialización en la vida de las personas.
- ✚ Cada familia socializa a sus hijos de acuerdo con su particular forma de vida e interviene en la elección de otros agentes de socialización como la escuela, el grupo de amigos, la parroquia...

la familia (II) (E8)

- ✚ En la infancia somos absolutamente dependientes de nuestra familia, la relación con otras personas es muy limitada. Los vínculos que establecemos con nuestra familia en esta época son de gran dependencia y fuerza emocional.
- ✚ A través de las figuras de la familia más significativas (madre, padre...) aprendemos las primeras experiencias de la vida. Observamos e imitamos los modelos familiares.
- ✚ Las experiencias y los modelos aprendidos en la infancia nos influyen a lo largo de nuestra vida.

la familia (III) (E9)

- ✚ Las niñas imitamos a nuestras madres como modelo de ser mujer. En la medida en que vamos recibiendo aprobación y refuerzo, repetimos las conductas que se esperan de nosotras, las aprendemos y hacemos nuestras.
- ✚ La familia, la sociedad, esperan y refuerzan conductas diferentes en las niñas y en los niños.



Ficha 1 (Recordándome...)

No olvides que es interesante recordar cosas como...

¿qué aprendí en mi casa sobre cómo debía ser una mujer?

¿qué cosas tenía yo que hacer por ser mujer?

¿qué esperaba mi madre de mí?

¿qué quería mi padre que hiciese con mi vida?

¿qué cosas no debía hacer por ser una niña?



Ficha 2 (Lectura comentada...)

En la relación madre-hija aprendemos a relacionarnos con la mujer/madre y con todas las demás mujeres. La madre es mujer, pero además representa a la primera mujer, cargada de valores, positivos o negativos, modelo de todas las demás...- Simboliza a cualquier otra mujer con autoridad o saber...-La madre también representa un conjunto de valores vitales positivos. Te impulsa a vivir, a crecer...

una buena madre se realiza si su hija evoluciona, aun a costa de que ella no lo haga. A su vez, se espera de la hija que sea obediente, que viva en minoría de edad con su madre toda la vida:

-“En todos los estados se sirve a Dios, Frasquita, pero el complacer a su madre, asistirla, acompañarla y ser el consuelo de sus trabajos, ésa es la primera obligación de una hija obediente”.

Leandro Fernández de Moratín. “El sí de las niñas”

...-La madre se convierte en una especie de perfeccionista de la socialización femenina, una fiel intérprete del rol tradicional femenino...-

...-En cambio los niños son tratados desde el principio como otros, como ajenos a la madre...-La actitud de oposición sostiene y refuerza la identidad masculina, estimula el proceso de diferenciación...El padre encarna el poder, la autoridad, es propietario de todo lo valioso...

Texto adaptado de “Malas”; Alborch, Carmen. (2002).

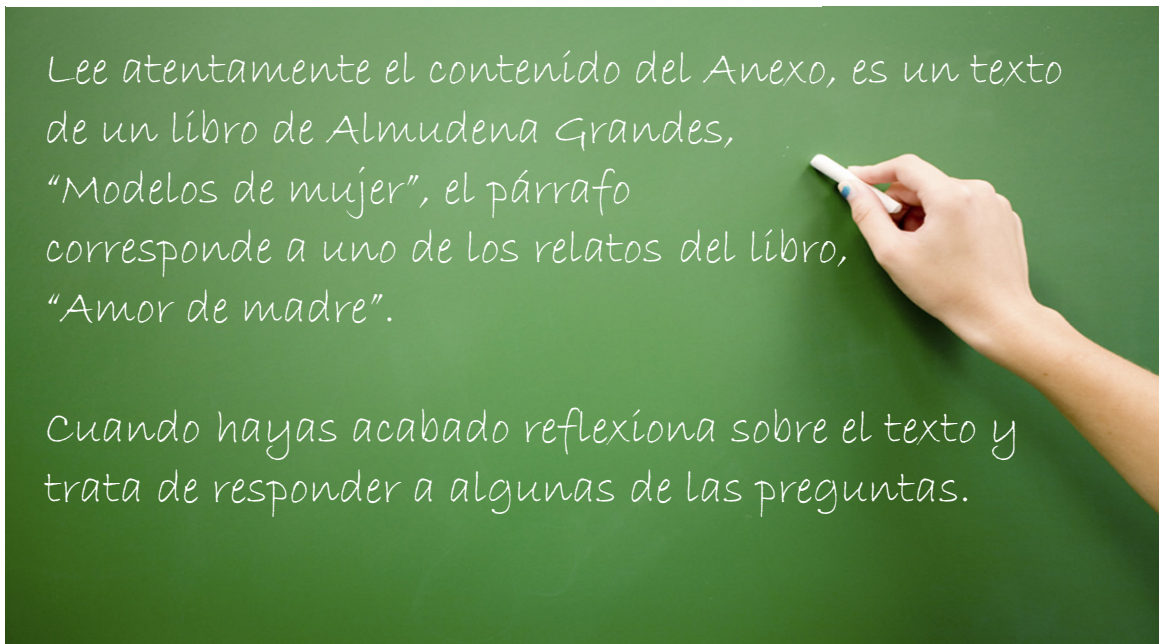
Reflexiona sobre el texto que hemos leído; ¿qué te sugiere sobre el proceso de socialización ¿qué consecuencias positivas y/o negativas crees que tiene el mensaje del texto de Moratín?

Ideas Fuerza

- ✚ *Todas las personas formamos parte de una sociedad que nos influye constantemente y sobre la que también nosotros actuamos. El proceso de socialización se da a lo largo de toda la vida.*
- ✚ *La Sociedad espera que sus miembros aprendan los modelos que le son propios. Estos modelos evolucionan a lo largo del tiempo y varían dependiendo de la cultura, la religión, la clase social...*
- ✚ *Cada sociedad espera y demanda unas conductas diferentes a mujeres y hombres.*
- ✚ *La Familia es el primer núcleo de convivencia de las personas. Su importancia es fundamental en el proceso de socialización de cualquier persona.*
- ✚ *La gran carga emocional de las relaciones familiares en la infancia y niñez determina que las experiencias y modelos aprendidos ejerzan su influencia a lo largo de nuestra vida.*
- ✚ *Muchos de nuestros comportamientos, gestos, actitudes, son repeticiones de nuestra madre o nuestro padre. Conocernos y reconocernos en nuestro proceso personal es la base para aceptarnos.*
- ✚ *La capacidad de aprender la tenemos toda la vida.*



Para el próximo día



¿Cómo es la protagonista como madre?

¿Cómo se ve a sí misma en su papel de madre?

¿Qué opinas de la relación entre la madre y la hija?

¿En que medida crees que Marianne ha respondido a los mensajes recibidos?

¿Qué le dirías a la madre de Marianne sobre su hija?

¿Crees que esta historia tiene algo que ver contigo?

Añade cualquier otra cosa que se te ocurra en relación con lo que hemos tratado en la sesión de hoy.

Anexo para la tarea



(Una Lectura para reflexionar...)

Es ella, ¿no se acuerdan?, mi hija Marianne, la jovencita que está a mi lado en la diapositiva, la misma...Claro, sí ya sabía yo que la recordarían, con la de disgustos que me ha dado durante tantos años, un quebradero de cabeza perpetuo, no se lo pueden ustedes ni figurar...sí no me hubiera tocado en suerte una hija así, no seguiría viniendo yo a estas reuniones, todos los lunes y todos los jueves, sin faltar uno, en fin...Y no saben lo mona que era de pequeña, pero monísima, de verdad, una ricura de cría, alegre, dócil, ordenada, obediente...porque al verla tan gorda, tan rubia, tan sonrosada..., en resumen, tan guapa, todas las señoras se paraban a admirarla y la acariciaban las manitas y la hacían cucamonas...parecía un anuncio de Nestlé,...De más mayorcita, en el colegio, hacía todos los años de Virgen María en la función de Navidad...¡Yo me sentía tan orgullosa!...Mi Marianne no practicaba deportes violentos, no se revolcaba por el suelo, no se pegaba con sus compañeras, que va, nada de eso...

Al llegar la adolescencia empezó a torcerse, esa es la verdad. Antes de cumplir los veinte años, ya se había aficionado a montarme unas escenas atroces y llegaba a ponerse como una fiera, en serio, chillando,...qué apuro, todos los vecinos la escuchaban...Al final, cogía la puerta y salía sin mi permiso, gritando que ya estaba harta de que no la dejara hacer nada...-¿Se lo pueden creer? Pues eso me decía, que no la dejaba hacer nada y a mí me daba por llorar, porque... ¡qué barbaridad!, ¡qué ingratos pueden llegar a ser los hijos! Creo que fue entonces cuando empecé a permitirme alguna que otra copita, lo confieso, sé que no está nada bien, pero Marianne estaba ahí fuera, en la calle, rodeada de peligros y yo no podía vivir...imaginando los riesgos que correría mi niña, sola entre extraños, en locales subterráneos, ese aire...cargado de humo,...de tantos hombres sudorosos..., y las motos,...con la cantidad de accidentes que hay en cada esquina y violadores y asesinos, y drogadictos y extranjeros,...es que no hay derecho, desde luego, sacar adelante a un ángel para condenarlo luego a vivir en el infierno, para que luego digan que la maternidad no es un drama...fíjense que lo intenté todo, todo, para retenerla, pero ella se negó a seguir celebrando guateques en casa, como antes...y entonces me dejaba sola y, yo me tomaba una copita y, luego otra y, luego otra, hasta que oía el chirrido de su llave en la cerradura...

Almudena Grandes

"Amor de madre", relato publicado por primera vez en El Urogallo, nº 102, noviembre de 1994

Algo para pensar...



Lecturas recomendadas

“Modelos de mujer” de Almudena Grandes. Editorial Tusquets. 2009

Siete relatos protagonizados por mujeres que, en distintas edades y circunstancias, se enfrentan todas ellas, en algún momento, a hechos extraordinarios. Todos, de un modo u otro, están ligados a la infancia, a la capacidad de desear como motor de la voluntad, a los actos de voluntad que las protagonistas deberán asumir para evitar que la vida las avasalle.

“Malas” de Carmen Alborch, Editorial Aguilar. 2002

En palabras de la autora, se trata de un pretexto para suscitar emociones y razones, un instrumento de comunicación e intercambio de ideas para que las relaciones mejoren.

Filmografía recomendada

“Como agua para chocolate” dirigida por Alfonso Arau. 1992. Basada en la novela homónima de Laura Esquivel. 1989

Unidad 1: Construcción de la Identidad de Género

Sesión 2: La identidad Femenina (Mensajes de Género)

"La cultura marca a los sexos con el género y el género marca la percepción de todo lo demás: lo social, lo político, lo religioso, lo cotidiano".

M. Lamas.



Ficha 1 (Ejemplos)

Lee atentamente los siguientes ejemplos

1-Siempre me llenaba de rabia que mi madre disculpase a mi novio cuando se iba de marcha con los amigos y me dejaba plantada. Por supuesto que si lo hubiese hecho yo le habría parecido fatal: "Hija no vas a comparar, no es lo mismo..."

-Yo salgo cuando quiero y no tengo que dar explicaciones a mi marido, tengo que reconocer que en eso he tenido mucha suerte; si él se va de marcha yo también lo puedo hacer... ¡él nunca me lo prohibiría...!

2-En mi familia parecía que ya por el hecho de estar casada tenías que tener hijos, porque sí. Era como una obligación de las mujeres...

- Yo tuve mi primer hijo a los 16 meses de casarme, con 21 años. Mis hijos son lo mejor de mi vida, pero tenerlos tan pronto me ha limitado mucho.

3-Mi madre siempre dejaba lo que estuviese haciendo para atender cualquier cosa que se le ocurriese a mi padre; a mí me parecía lo natural....

-¿Por qué no soy capaz de tomarme un tiempo solo para mí cuando yo quiera?, Es como si tuviera que buscarme algo que hacer antes que dedicarme a mí misma un espacio de tiempo. Ni me doy cuenta, pero ese tener que estar siempre atenta a todo y todos me llena de tensión y me hace estallar por tonterías...

Estos son algunos ejemplos que pueden ayudarte a responder. Ahora anota en una hoja lo que quieras sobre las cuestiones que te planteamos. No es importante encontrar muchas respuestas, con un solo ejemplo es más que suficiente. Lo importante es que puedas identificarlo como algo que forma parte de tu realidad. Luego los leeremos de forma anónima.

¿De qué forma he respondido a los mensajes de mi familia sobre cómo debía yo ser como mujer?

¿Han influido estos mensajes en mi vida actual?

¿De qué forma?



Ficha 2

Ahora sí quieres, puedes ir anotando las respuestas que se van leyendo, para que no se te olviden...

¿De qué forma he respondido a los mensajes de mi familia sobre cómo debía yo ser como mujer?

¿Han influido estos mensajes en mi vida actual?

¿De qué forma?

algunas cosas sobre el sexo (I) (E1)

- Entendemos por sexo el conjunto de aspectos biológicos que nos es dado por la naturaleza.
- El sexo de las personas viene determinado por la dotación genética: se establece desde el mismo momento de la fecundación.
- De acuerdo con el sexo genético, se forman los órganos reproductores: testículos en el hombre y ovarios en la mujer.

algunas cosas sobre el sexo (II) (E2)

- A continuación, entre el tercer y quinto mes de gestación, se forman los genitales internos y externos o caracteres sexuales primarios.
- En la pubertad aparecen los caracteres sexuales secundarios (las mamas, el vello, la masa muscular, la masa grasa subcutánea)
- Tan solo en la función reproductora hay diferencias entre los sexos que afectan a la vida de las personas.

¿qué es el género? (E3)

- Es el conjunto de características que la cultura atribuye a las personas según sean hombres o mujeres.
- Por género se entienden las diferencias que hay entre los hombres y las mujeres que no son biológicas.
- Desde el momento del nacimiento, las personas somos socializadas de manera diferente por ser hombres o mujeres.

¿cómo **influye** el **género** en la **vida** de las personas? (I) (E4)

- El género impone normas de conducta diferentes a los hombres y las mujeres.
- Influye y, a veces decide, el tipo de trabajo que las personas hacemos.
- Orienta nuestras actividades y nuestro ocio.

¿cómo **influye** el **género** en la **vida** de las personas? (II) (E5)

- Nos exige un cuidado y atención a nuestra imagen corporal muy diferente según seamos mujeres u hombres.
- Nos impone una conducta sexual.
- Determina la posición que vamos a ocupar en la sociedad.
- Establece cómo deben ser las relaciones entre las personas.

algunas cosas sobre la identidad (E6)

- ¿Quién soy? La Identidad es la forma como yo me reconozco a mí misma en relación con los demás.
- Identidad es el conjunto de características que hacen que sea yo misma diferente y única.
- El carné de identidad es único para cada persona.
- La identidad se va construyendo a lo largo de toda la vida.

¿tenemos una **identidad** como **mujeres**? (I) (E7)

- Mi identidad de mujer es cómo yo me veo y me valoro en comparación con lo que he aprendido que es ser mujer.
- En todas las culturas existen unos ideales del ser mujer y del ser hombre.
- La identidad cambia porque somos capaces de aprender cosas nuevas y evolucionar.

¿tenemos una **identidad** como **mujeres**? (II) (E8)

- Como mujeres compartimos una misma identidad así como los hombres comparten una identidad masculina.
- La Feminidad es la condición que la cultura atribuye a la mujer en oposición al hombre, al que atribuye la Masculinidad.
- La Feminidad es un conjunto de atributos que la cultura deposita en la mujer: funciones en la vida, maneras de comportarse, formas de sentir, características corporales.

¿tenemos una **identidad** como **mujeres**? (III) (E9)

- Los atributos de la Feminidad no son dados por la naturaleza son culturales, aunque algunos se deriven de nuestra condición sexual, como la maternidad.
- En los últimos años, se han dado grandes cambios en la concepción de la feminidad.

Ficha 4



Escribe que te sugiere esta viñeta en relación al género.

¿Qué te parece que está haciendo la madre?

Sin cambiar la viñeta ¿se te ocurre que otra cosa podría hacer o decir la madre? ¿cómo?

Ficha 5








Observa la viñeta ¿qué mensaje nos está dando en relación al género?

Ahora modifica el texto (puedes utilizar el bolígrafo rojo para que se distinga): cambia femenino por masculino, y donde ponga o ponés a y al revés ¿qué te parece? ¿podría ser así?

Haz un esfuerzo más; piensa en alguna historia, anécdota, costumbre, cuento etc. Y cambia todo lo que se refiere a lo masculino por lo femenino (ejemplo: Y Dios hizo a la mujer y, para que no estuviera sola, de una costilla de ella hizo al hombre...) ¿qué te parece ahora? ¿qué te sugiere en relación con lo que hemos visto hoy?

Ideas Fuerza

-  Como mujer tengo unas señas de identidad que la sociedad me atribuye.
-  Esas señas de identidad constituyen lo que en mi cultura se entiende por Femenidad.
-  Las condiciones de la Femenidad han evolucionado mucho en los últimos años.
-  El sexo de las personas no determina lo que éstas deben o pueden hacer con sus vidas.
-  El género es una interpretación cultural a partir del sexo de las personas.



Para el próximo día

Hoy vamos a jugar a contar mentiras. Para ello escribe una historia en la que los papeles de la mujer y el hombre estén cambiados ...una historia en la que suceden las cosas al revés de lo que normalmente ocurre. Échale imaginación, escribe tu historia y el próximo día nos la cuentas.

Algo para pensar...

Si dicen.....

Zorro = Héroe justiciero
Zorra = Puta

Perro = Mejor amigo del hombre
Perra = Puta

Aventurero = Osado, valiente, arriesgado.
Aventurera = Puta

Cualquier = Fulano, Mengano, Zutano
Cualquiera = Puta

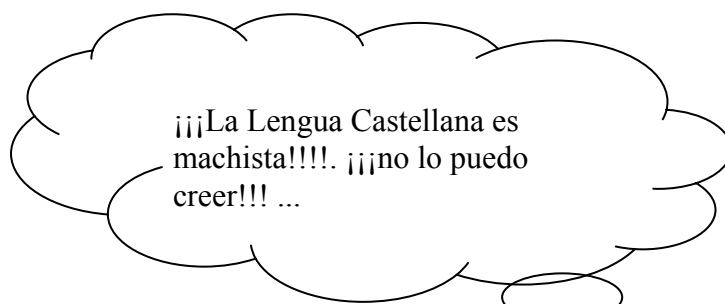
Callejero = De la calle, urbano.
Callejera = Puta

Hombrezuelo = Hombrecillo, mínimo, pequeño
Mujerzuela = Puta

Hombre público = Personaje prominente. Funcionario público.
Mujer pública = Puta

Hombre de la vida = Hombre de gran experiencia.
Mujer de la vida = Puta

Puto = Homosexual
Puta = Puta



Y aun ¡¡¡ HAY MÁS !!!



HÉROE = Ídolo.
HEROÍNA = Droga

ATREVIDO = Osado, valiente.
ATREVIDA = Insolente, mal educada.

SOLTERO = Codiciado, inteligente, hábil.
SOLTERA = Quedada, lenta, ya se le fue el tren.

DIOS = Creador del universo y cuya divinidad se transmitió a su Hijo varón por línea paterna.

DIOSA = Ser mitológico de culturas supersticiosas, obsoletas y olvidadas.

SUEGRO = Padre político.
SUEGRA = Bruja, metiche, etc.

MACHISTA = Hombre macho.
FEMINISTA = Lesbiana.

DON JUAN = Hombre en todo su sentido.
DOÑA JUANA = La mujer de la limpieza

Lectura recomendada



Algún Amor que no mate de Dulce Chacón. Editorial Planeta. 1996

Unidad 1: Construcción de la Identidad de Género

Sesión 3ª: Sistema Sexo-Género

"No nacemos mujeres, nos hacemos mujeres. No existe ningún destino biológico, psicológico o económico que determine el papel que un ser humano desempeña en la sociedad".
Simone de Beauvoir

¿a qué llamamos relaciones de género? (E1)

- ✚ Son relaciones establecidas por la cultura en las que mujeres y hombres ocupan posiciones diferentes.
- ✚ En las relaciones de género las mujeres ocupan una posición de desventaja.
- ✚ Son relaciones jerárquicas, de poder. A este sistema de relaciones se le denomina sistema sexo/género.
- ✚ El sistema sexo/género establece la subordinación de la mujer al hombre tanto en lo colectivo como en lo individual

¿cómo se construyen las relaciones de género? (E2)

- ✚ Son relaciones basadas en las creencias y valores que la cultura ha ido desarrollando sobre las mujeres y los hombres.
- ✚ Las relaciones de género se construyen y se transmiten socialmente.
- ✚ Son relaciones establecidas y generalizadas, independientemente de la situación particular de las personas.
- ✚ Son relaciones dinámicas, es decir, evolucionan y cambian.
- ✚ Están influidas y determinadas por las diferencias culturales, sociales, religiosas, generacionales...

las relaciones de género en la familia (E3)

- ✚ La autoridad en la familia es paterna.
- ✚ La autoridad paterna se ha construido como una autoridad moral, social y económica.
- ✚ Tradicionalmente ante la ausencia del padre el poder lo ejercía el hijo mayor varón.
- ✚ Las madres y las mujeres adultas ejercen un poder derivado del afecto y el cuidado que brindan a la familia.
- ✚ El poder de los afectos no tiene carácter de autoridad.

Ficha 1 (construyendo nuestra escena...)



Si has participado en la escena, tal vez te apetezca anotar una vez que se termine la sesión, cuales han sido tus impresiones.

¿Cómo me he sentido?

¿Qué sentimientos y reacciones provoca en mí la actitud de la otra/s protagonistas?

¿He actuado como lo hago habitualmente?

¿Podría haber hecho otra cosa?

¿Cómo creo que debería haber resuelto esta situación?

Aunque no hayas participado en la escena, has tenido la oportunidad de verla como espectadora, intenta responder a estas cuestiones

¿Cómo me parece que te sentías en esa situación?

¿Cómo me he sentido yo, en que medida tiene que ver conmigo?


¿Cómo creo yo que hubiese hecho, dicho, actuado en esa situación?

Ideas Fuerza

- ✚ *El sistema social de relaciones entre hombres y mujeres coloca a la mujer en situación de subordinación frente al hombre.*
- ✚ *Las relaciones de género determinan la posición que ocupamos los hombres y las mujeres en la sociedad.*
- ✚ *Como cualquier realidad cultural, el sistema sexo/género está influido por multitud de variables (religiosas, económicas, culturales...), pero nos afecta a todas las personas.*
- ✚ *La historia personal de cada mujer está llena de experiencias en las que ha sentido y vivido la relación de subordinación y desventaja frente al hombre.*
- ✚ *El sistema de relaciones entre las mujeres y los hombres es dinámico, evoluciona. Hacerlo más justo e igualitario es tarea de todas las personas.*



Para el próximo día



Lee atentamente el texto que tienes a continuación. Puedes hacerlo en la intimidad de la celda o en un momento de soledad que busques en el patio, en la biblioteca; es posible que tengas que leerlo más de una vez. Reflexiona sobre el texto, piensa en tu historia personal, en tu familia, en tu relación de pareja, en la relación de tus padres... Trata de responderte a estas preguntas. Sin prisas, tienes todo el tiempo que necesites; puedes anotar tus respuestas. Si quieres el próximo día lo comentamos en el grupo.

1 Muchas veces cuando se zanján las discusiones en realidad lo que se hace es...

2 Una imagen vale más que mil palabras; eso me recuerda cuando...

3 Podrías recordar alguna escena familiar en la que quede suficientemente clara la autoridad paterna sin necesidad de palabras; también puedes pensar en una escena de pareja...

4 Algunas mujeres se comportan de forma muy diferente delante de sus maridos, o novíos..., luego entre amigas son de lo más divertido...

5-Los hijos se dan cuenta de todo lo que pasa en una casa.

6- Por eso es bueno que pensemos en cuando éramos niñas o en nuestros hijos.

7-En mi familia la persona más tolerante es _____ y por eso

Anexo para la tarea

El aprendizaje de la violencia se hace a la vez con palabras y con imágenes. La trascendencia del aprendizaje y de las relaciones que se establecen en la infancia es enorme. Muy frecuentemente los niños ven a su alrededor, desde los primeros momentos de su vida, actitudes de superioridad masculina y respuestas de sumisión femenina. Por ello, es importante educar a los jóvenes de otra forma. Al igual que la socialización puede servir para ayudar a que estos valores pervivan, también se puede usar para combatirlos y hacerlos desaparecer. Por ello es muy importante la educación de los jóvenes, hombres y mujeres, en actitudes alternativas. Es posible educarles en valores democráticos, fomentar el equilibrio de poder y responsabilidad de hombres y de mujeres y combatir los estereotipos masculinos y femeninos.

La familia es un lugar central para el aprendizaje de la violencia. Hay un modelo de resolución de conflictos aceptado de forma generalizada, es un modelo desigual y es el caldo de cultivo de la violencia contra las mujeres. En la mentalidad tradicional y patriarcal está justificada: La necesidad de orden y unidad esconde una relación de poder, en la que el conflicto no llega a manifestarse porque ya de antemano se impone el padre de familia.

El ideal de orden se confunde con el de armonía familiar y se niega la realidad de los inevitables conflictos cotidianos, que no tienen por qué constituir un motivo de la violencia. Solventar choque de intereses y opiniones, negociar y dialogar, en lugar de que uno imponga la autoridad, son mecanismos que respetan los derechos de cada uno y pueden llevar al crecimiento personal de todos los miembros de la familia.

Bajo la defensa de la armonía, a veces laten ideas sobre el poco valor de las mujeres y que van unidas al reparto rígido de responsabilidades domésticas entre el marido y la mujer.

Violencia: Tolerancia Cero. Programa de prevención de la Obra Social La Caixa

Algo para pensar...



Lecturas recomendadas

- "Mil soles espléndidos" de Khaled Hosseini. Editorial Salamandra. 2009
- "Violencia: Tolerancia Cero" Programa de prevención de la Obra Social "La Caixa"

M
A
T
E
R
I
A
L

C
O
M
P
L
E
M
E
N
T
A
R
I
O

Unidad 1: Construcción de la Identidad de Género

Sesión 4ª: Roles de Género



Ficha 1



Vamos a intentar analizar y comprender las diferencias entre la forma de vida de las mujeres y los hombres. No existen las respuestas buenas o malas. Lo importante es tu opinión, cada opinión aporta una forma diferente de ver las cosas.

1. ¿Por qué crees que las tareas domésticas las hacen principalmente las mujeres?

2. ¿Quién cuida a los abuelos o a las personas enfermas en la familia?

3. ¿Por qué crees que es así?

4. ¿Por qué crees que hay menos mujeres dedicadas a la política que hombres?

5. En un hospital ¿encuentras más mujeres que hombres trabajando?

6. El reparto de los trabajos y los cursos de formación en la prisión entre las mujeres y los hombres ¿te parece equitativo? Razona tu respuesta.

7. Cuando una mujer trabaja fuera del hogar ¿se reparten también las tareas de la casa? ¿De qué forma?

8. ¿Conoces a muchos hombres que pidan permiso en el trabajo para llevar a sus hijos al médico? ¿y mujeres? ¿por qué crees que es así?

¿qué son los roles? (E-1)

- ✚ Un rol es la función, el papel que alguien desempeña.
- ✚ Los roles son expectativas sobre cómo debe actuar una persona en las diferentes situaciones de su vida.
- ✚ Cada persona desempeña múltiples roles a lo largo de su vida: rol de médica, rol de padre, rol de amiga, rol de maestra.
- ✚ Las personas no asumimos pasivamente los roles, sino que los interpretamos y modificamos según nuestro estilo personal.

**roles de género (E-2)**

- ✚ -Son los papeles y tareas que la sociedad atribuye de forma diferenciada a hombres y mujeres.
- ✚ Son las tares y funciones que la sociedad espera y exige de nosotros según seamos hombres o mujeres.
- ✚ Los roles de género definen las actividades, tareas y responsabilidades para los hombres y las mujeres
- ✚ Los roles de género asignan, por tanto, capacidades y limitaciones diferenciadas a mujeres y hombres que las normas culturales ven como "naturales".
- ✚ Al asignarnos tareas y funciones diferenciadas para unos y otras se limitan nuestras posibilidades de elección.

¿cuáles son los roles **tradicionales** de mujeres y **hombres**?(E-3)

- ✚ Los roles que se han venido atribuyendo a las mujeres tienen que ver con la familia y la función reproductiva.
- ✚ Roles tradicionales de las mujeres son: madre, cuidadora del hogar, educadora de los hijos, sujeto pasivo en las relaciones sexuales.
- ✚ El trabajo doméstico al no ser retribuido económicamente, está devaluado, y quien lo realiza también.
- ✚ Los roles atribuidos a los hombres tienen que ver con lo público y la función productiva.
- ✚ - Roles tradicionales de los hombres son: cabeza de familia, empresario, personaje político, sujeto activo en las relaciones sexuales.



¿**cambian** los roles de **género**? (E-4)

- ✚ Los roles se van aprendiendo e incorporando a través del proceso de socialización.
- ✚ Están, por tanto, sometidos a un proceso de evolución y cambio.
- ✚ Tradicionalmente la sociedad ha sido muy rígida en la exigencia del cumplimiento de los roles de género.
- ✚ -En los últimos tiempos, se están produciendo grandes cambios en el desempeño y atribución de los roles de género.
- ✚ Los roles de género cada vez son más flexibles y compartidos por ambos sexos.



Ficha 3 ¿Qué, quién, dónde se hacen los trabajos y las tareas?

Ahora tienes que trabajar rápido, sin pensar demasiado en la respuesta, como cuando se juega a asociar palabras encadenadas y alguien dice *perro-* y la siguiente dice *-gato-* y así sucesivamente, *-arañar-uña, esmalte-porcelana...*

vamos a hacer lo mismo, imagina el lugar dónde se están desarrollando las actividades y tareas y escríbelos a continuación.

Trabaja lo más rápido que puedas, **tienes cinco minutos** para rellenar la ficha

Actividad ----- **Lugar**

Ejemplo: un hombre podando ----- en el parque

un hombre haciendo una cama-----en _____

un hombre leyendo un plano-----en _____

un hombre sirviendo la mesa-----en _____

un hombre pintando-----en _____

un hombre curando una herida a un niño-----en _____

un hombre cosiendo un pantalón-----en _____

un hombre sentado-----en _____

un hombre tocando el piano -----en _____

un hombre cocinando -----en _____

un hombre escribiendo-----en _____



Ficha 4 ¿qué, quién, dónde se hacen los trabajos y las tareas?

Ahora tienes que trabajar rápido, sin pensar demasiado en la respuesta, como cuando se juega a asociar palabras encadenadas y alguien dice-**perro**- y la siguiente dice-**gato**- y así sucesivamente -**arañar-uña, esmalte-porcelana...**

vamos a hacer lo mismo; imagina el lugar dónde se están desarrollando las actividades y tareas y escríbelos a continuación.

Trabaja lo más rápido que puedas, **tienes cinco minutos** para rellenar la ficha.

Actividad ----- **Lugar**

Ejemplo: una mujer podando ----- en el jardín de su casa

una mujer haciendo una cama-----en_____

una mujer leyendo un plano-----en_____

una mujer sirviendo la mesa-----en_____

una mujer pintando-----en_____

una mujer curando una herida a un niño-----en_____

una mujer cosiendo un pantalón-----en_____

una mujer sentado-----en_____

una mujer tocando el piano -----en_____

una mujer cocinando -----en_____

una mujer escribiendo-----en_____

Ficha 5 (Tu hija con 8 meses)

Observa la fotografía, podría ser tu hija.
Mírala atentamente y piensa en ella dentro
de treinta años.



¿Qué te gustaría que hiciese?

¿Cómo imaginas su vida? ¿Tranquila, llena de aventuras, sencilla,
apasionante, inestable, monótona tal vez...?

¿Qué cosas crees que son para ella más importantes?

¿Crees que está satisfecha con su vida?

¿Qué metas, logros u objetivos te gustaría que hubiese alcanzado?

Ficha 6 (Tu hijo con 8 meses)

Observa la fotografía, podría ser tu hijo
Mírala atentamente y piensa en ella dentro
de treinta años.



¿Qué te gustaría que hiciese?

¿Cómo imaginas su vida? ¿Tranquila, llena de aventuras, sencilla,
apasionante, inestable, monótona tal vez...?

¿Qué cosas crees que son para él más importantes?

¿Crees que está satisfecho con su vida?

¿Qué metas, logros u objetivos te gustaría que hubiese alcanzado?

Ideas Fuerza

- ✚ Desde el sistema de relaciones de género se determinan los roles de las mujeres y los hombres.
- ✚ Los roles atribuidos a las mujeres están menos valorados socialmente.
- ✚ Los roles tradicionales limitan mucho las expectativas profesionales de la mujer.
- ✚ El sexo de las personas no determina lo que podemos hacer con nuestra vida. Mujeres y hombres podemos hacer los mismos trabajos, dedicarnos a las mismas actividades.
- ✚ Los roles de género son cada vez son más flexibles y compartidos.



Para el próximo día

1 Lee atentamente las dos adivinanzas que te proponemos a continuación. A ver si descubres el "truco" que encierran.

¿Te sugieren algún comentario?

2 Lee después las siguientes frases y reflexiona sobre ellas: ¿qué te sugieren sobre los roles de género? Intenta continuar la frase con algún mensaje positivo.

Adivina, adivinanza

1- Gómez tenía un hermano. El hermano de Gómez murió, sin embargo, el hombre que murió nunca tuvo un hermano.

Respuesta:

2- un padre y su hijo viajan en coche cuando de repente, el padre pierde el control y se estrellan contra un árbol. El padre fallece en el acto y el hijo es enviado en gravísimo estado al hospital más cercano. Cuando llega el cirujano de guardia encargado de practicar la operación exclama ¡Dios mío, no puedo realizar la intervención, este niño es mi hijo!

Respuesta:

¿Se te ocurre algún comentario en relación con el género, o con los roles?

Fuente de las Adivinanzas: Seminario de Educación para la Paz. Asociación Pro Derechos Humanos-2007

Ahora completa las siguientes Frases con un mensaje positivo.

1 Por cada mujer que no ha tenido acceso a un trabajo o salario satisfactorio, hay un hombre que se aprovecha del trabajo gratuito hecho en casa, y que no mueve un dedo para reivindicar la igualdad de derechos laborales de la mujer...

2 Por cada mujer que desconoce los mecanismos de un automóvil, hay un hombre que cuando llega en coche a casa tiene mesa y mantel puesto...

3 El trabajo de la mujer es simple, pero nunca termina (alemán).

4 El hombre debe ganarlo y la mujer administrarlo (español).

5 La mujer en el hogar, sin salir ni trabajar.

6- Casa sin madre, río sin cauce.

Algo para pensar...

El programa de Naciones Unidas para el desarrollo (PNUD) en su informe dedicado al reparto del trabajo y la riqueza, afirma que las mujeres trabajan más horas que los hombres; sin embargo, cerca del 70% de la población mundial empobrecida es mujer.

Según informe de Naciones Unidas, las mujeres somos responsables de más de la mitad de la producción mundial de alimentos.



Películas recomendadas

- "Billy Elliot" (2000). Stephen Daldry.
- "Quiero ser como Beckham" (2002). Gurinder Chadha.
- "Gorilas en la niebla" (1988). Michael Apted.
- "Erin Brokovich" (2000). Steven Soderbergh.
- "Binta, la gran idea" 2004. Cortometraje de Javier Fesser.

Video.google.es

Unidad 1: Construcción de la Identidad de Género

Sesión 5ª: Estereotipos de género



estereotipos (I) (E1)

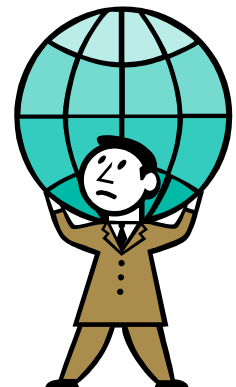
- Los estereotipos son el conjunto de creencias compartidas por los miembros de una sociedad sobre un grupo determinado.
- Los estereotipos se refieren tanto a las características de las personas como a sus comportamientos.
- El estereotipo no es otra cosa que una idea simple y limitada sobre un grupo de personas, culturas o instituciones.

**estereotipos (II) (E2)**

- Los estereotipos son visiones rígidas y exageradas de la realidad.
- Cuando nos dejamos influir por estereotipos, nuestra conducta puede ser discriminatoria.
- El estereotipo puede convertir un rasgo valorado, una cualidad, en un defecto.

estereotipos de género (E3)

- + Características que se atribuyen a las personas por el hecho de pertenecer a un sexo u otro.
- + Son características que ambos sexos pueden tener, pero al atribuirlos de forma exagerada y limitada a uno solo, los convertimos en estereotipos.
- + Identificamos los estereotipos preguntándonos ¿este rasgo, lo tienen -también las mujeres, o los hombres?
- + Emocionales, sumisas, débiles e inseguras son algunos de los estereotipos femeninos.
- + Racionales, autoritarios, fuertes y seguros son estereotipos masculinos.

**consecuencias de los estereotipos de género (E4)**

- + Los estereotipos son visiones rígidas y exageradas de la realidad.
- + Los estereotipos de género son exageraciones que perpetúan las condiciones de discriminación de las mujeres.
- + Los estereotipos de género actúan de forma excluyente, limitando las posibilidades de desarrollo de las mujeres.
- + Como visiones rígidas y excluyentes, nos perjudican y limitan a todas las personas, tanto mujeres como hombres.

Ficha 2 (Recordando...)

Y ahora... relájate... siéntate cómodamente y escucha la música... entorna los ojos y déjate llevar por los recuerdos... piensa en tu padre, en tu madre, en otras figuras que hayan podido desempeñar un papel similar en tu vida, reflexiona sobre las siguientes cuestiones...

¿qué papel creía tener mi madre en la sociedad?

¿y mi padre?

¿influyó esa creencia en su relación, cómo influyó?

¿a mi madre le hubiese gustado hacer otras cosas y no pudo por ser mujer?

¿en la relación de mis padres influían los estereotipos de género, cómo?

¿y en mi relación con ellos, influyen los estereotipos? ¿me comporto de la misma forma con mi padre, espero de él lo mismo que de mi madre? ¿en que aspectos, momentos, situaciones con mi forma de comportarme estoy dejándome llevar por los estereotipos en la relación con mis padres?



Ficha 3 (Reconstruyendo canciones)

A continuación tienes la letra de una canción que habla de los estereotipos de género. La protagonista es una mujer, "la mujer florero". Imagina que se tratase del "hombre florero", que fuese él el que se dirigiera a su mujer. Haz los cambios en el texto para que sea él el protagonista; no te limites a cambiar sólo el género, debes cambiar todo aquello que vaya dirigido a la persona del sexo contrario; por ejemplo, seguro que si fuesen las zapatillas de una mujer probablemente no serían de cuadros... ¡Atrévete y después cantamos!

Mujer Florero (Ella Baila Sola)

De mayor quiero ser mujer florero.
Metidita en casita yo te espero
Las zapatillas de cuadros preparadas
Todo limpio y muy bien hecha la cama

De mayor quiero hacerte la comida
Mientras corren los niños por la casa
Y, aunque poco nos vemos,
Yo aquí siempre te espero
Porque yo sin tí...es que yo...
Es que no soy nada y...

...quiero ser tu florero,
Con mi cintura ancha,
Muy contenta cuando me das el beso de la semana.

Es mi sueño todo limpio,
Es mi sueño estar en bata,
Y contar a las vecinas las desgracias que me pasan.
De mayor quiero ser mujer florero,
Serán órdenes siempre tus deseos
Porque tú sabes más de todo. Quiero
Regalarle a tu casa todo mi tiempo
Y por la noche te haré la cenita
Mientras ves el partido o alguna revista,
Y hablaré sin parar de mi día casero.
No me escuchas...no me miras...
¡Ay! Cuánto te quiero.

Quiero ser tu florero,
Con mi cintura ancha,
Muy contenta cuando me das el beso de la semana.
Es mi sueño todo limpio,
Es mi sueño estar en bata
Y contar a las vecinas las desgracias que me pasa.

Ficha 4 (Reconstruyendo canciones)



A continuación tienes la letra de una canción que habla de los estereotipos de género. La protagonista es una mujer, "la secretaria" Imagina que se tratase del "secretario", que fuese él el que se dirigiera a su jefa. Haz los cambios en el texto para que sea él el protagonista; no te limites a cambiar sólo el género, debes cambiar todo aquello que vaya dirigido a la persona del sexo contrario; por ejemplo, seguro que si fuese él el que se dirige a su jefa no hablaría de las "canas" de ella, quizá de ... ¡Atrévete y después cantamos!

Secretaría (Mocedades)

Secretaría,
la que no habla
siempre atenta, diciendo nada.

Te firmé mis veinte años
te ayudé a subir peldaños
y entre copa y copa me hice necesaria.
Y al negarme a ser amable me ignoraste
y sólo fui tu secretaria.

Hemos compartido juntos
tus fracasos y tus triunfos
y hasta creo haber tejido yo tus canas
pero allá a las siete en punto
tú te ibas con los tuyos, yo a mi casa.

Fuí también la celestina
de tus citas clandestinas
y aprendí a estar bien callada
luego un guiño de malicia
una caricia de cumplido
y un gentil hasta mañana.

Era yo quien escogía
las flores que cada día
enviabas a tus jóvenes amadas
era yo quien te firmaba las tarjetas
hasta en eso secretaria.

Secretaría, secretaria
la que escucha, escribe y calla
la que hizo de un despacho tu morada
casí esposa, buen soldado, enfermera
y un poquito enamorada.



Ficha 5 (Reconstruyendo canciones)

A continuación tienes la letra de una canción que habla de los estereotipos de género. El protagonista es un hombre que se dirige a su mujer "celosa". Imagina que se tratase de la mujer, que fuese ella la que se dirigiera a su marido "celoso". Haz los cambios en el texto para que sea ella la protagonista; no te limites a cambiar sólo el género, debes cambiar todo aquello que vaya dirigido a la persona del sexo contrario; por ejemplo, seguro que si fuese la mujer la que habla probablemente no diría "parranda"... ¡Atrévete y después cantamos!

"Celosa" (Carlos Vives)

Cuando salga de mi casa
Y me demore por la calle
No te preocupes Anita
Porque tú muy bien los sabes
Que me gusta la parranda
Y tengo muchas amistades.

Y si acaso no regreso por la tarde
Volveré al siguiente día en la mañanita (bis)
Si me encuentro alguna amiga
Que me brinde su cariño
Yo le digo que la quiero
Pero no es con toda el alma
Solamente yo le presto
el corazón por un ratito
Todos eso son amores pasajeros
y a mi casa vuelvo siempre completito. (bis)

Negra no me celes tanto
Déjame gozar la vida (bis)
Tu conmigo vives resentida
Pero yo te alegro con mi canto. (bis)

Cuando salgo de parranda
muchas veces me distraigo
Con algunas amiguitas
Pero yo nunca te olvido
Porque nuestros corazones
Ya no pueden separarse
Lo que pasa es que yo quiero que descanses

Ideas Fuerza

- ✚ *Los estereotipos son un conjunto de creencias que comparten los miembros de una sociedad sobre un grupo determinado. A los miembros de dicho grupo y sólo por el hecho de pertenecer al mismo, se les asigna características y comportamientos.*
- ✚ *Los estereotipos de género son características que se atribuyen a las personas por el mero hecho de pertenecer a un sexo u otro.*
- ✚ *Los estereotipos de género son visiones rígidas y exageradas de la realidad, que perpetúan las condiciones de discriminación de las mujeres.*
- ✚ *Al ser visiones rígidas y excluyentes, los estereotipos de género nos perjudican y limitan a todas las personas, tanto mujeres como hombres.*



Para el próximo día

1 Los refranes son sentencias populares que se repiten tradicionalmente con forma invariable. a continuación te presentamos algunos de ellos referidos a la mujer y otros tantos referidos al hombre.

2 Reflexiona sobre ellos, teniendo en cuenta Todos los aspectos que hemos trabajado en esta sesión e intenta responder a las cuestiones que te planteamos.

Definiciones de refrán

"Dicho agudo y sentencioso de uso común".

- "Sentencia popular repetida tradicionalmente con forma invariable".

Aquí tienes algunos refranes españoles. ¿Qué roles femeninos representan? ¿Qué estereotipos alimentan? ¿Crees que fomentan actitudes discriminatorias hacia la mujer? ¿En qué sentido? ¿Cómo se manifiestan? Escribe a continuación de cada uno de ellos tus respuestas.

1. La casada hermosa, ni a misa vaya sola.
2. En querer y aborrecer es extremada la mujer.
3. Firmeza en mujer y en la luna ¿quién la busca?
4. No te cases con mujer que te gane en el saber.
5. Viuda honrada, en su casa retirada.
6. Moza catada, ni doncella, ni viuda, ni casada.
7. Madre, al vasar llego, imarido quiero!
8. La mujer y la mentira nacieron el mismo día.
9. Amor de madre, ni la nieve lo hace enfriarse.
10. El vino y la mujer se burlan del saber.
11. El hombre de saber nunca dijo su secreto a mujer.

Definiciones de refrán

"Dicho agudo y sentencioso de uso común".

-"Sentencia popular repetida tradicionalmente con forma invariable".

Aquí tienen algunos refranes españoles referidos a los hombres: ¿Qué roles masculinos representan? ¿Qué estereotipos alimentan? ¿Crees que fomentan actitudes discriminatorias hacia el hombre? ¿En qué sentido? ¿Cómo se manifiestan? Escribe a continuación de cada uno de ellos tus respuestas.

1. El hombre fuerte se ríe de la muerte.
2. Hombre demasiado cortés, falso es.
3. Hombre vengado, corazón apaciguado.
4. Hombre cobarde se casa mal y tarde.
5. Hombre cocinilla, medio hombre medio mariquilla.
6. Hombres de muchos pareceres, más que hombres son mujeres.
7. Hombres poco hombres, ni me los nombres.
8. Hombre pequeño, frasquito de veneno.
9. Hombre narigudo, ingenio agudo.
10. Hombre bien hablado, en todas partes bien mirado.
11. La honra del marido la mujer la guarda..., o no.

Algo para pensar...

Sobre la mujer en otras culturas

-“¿ves esa luz que se mueve?-preguntó señalando la distante luz de la linterna-¿sabes por qué va de un lado a otro?

Estaba concentrada en el desplazamiento y sus pupilas acompañaban cada movimiento.

-“Es un bebé-dijo-, ha nacido un bebé. La comadrona va de la cabaña hasta el patio donde hierve el agua. Pronto sabremos si es niño o niña.

-“¿Y cómo lo sabremos?

-“Si es niño, pondrán la linterna fuera de la cabaña. Si hay algún hombre, se quedará en vela toda la noche con el niño.

-“¿Y si es chica?

-“Si es chica, la comadrona cortará el cordón umbilical y se irá a casa. La madre quedará sola en la oscuridad con el bebé en brazos. No habrá lámparas, ni velas, ni luces.

-“Esperamos. Una hora después se apagó la luz de la casa. Por entonces mi abuela dormitaba. Otra niña había venido al mundo”-

“Palabras, ojos, memoria”; Edwidge Danticat (novelista haitiana)

Películas recomendadas

“No sin mi hija” (1991) de Brian Gilber.

“Thelma y Louise” (1991) de Ridley Scott.

“Las mujeres de verdad tienen curvas” (2002) de Patrícia Cardoso.

“Solás” (1999) de Benito Zambrano.

“Volver” (2002) de Pedro Almodóvar.

“Mujeres al borde de un ataque de nervios” (1988), de Pedro Almodóvar.

Unidad 1: Construcción de la Identidad de Género

Sesión 6ª: La mujer en la publicidad





Ficha 1 (El anuncio)

A continuación piensa en un anuncio de televisión, el que tú prefieras, no tienes que pensar en ninguna característica especial simplemente elige uno:

¿Qué anuncio has elegido?

Describe brevemente su contenido.

¿Te gusta el anuncio, por qué?

¿Quién es el protagonista del anuncio?

¿Qué producto se anuncia?

¿A quién va dirigido el anuncio, quién se supone que es el comprador del producto?

¿Cómo es la mujer que sale en el anuncio?

¿Qué papel representa?

¿Qué imagen se trasmite de ella?

la publicidad (E1)

- ✚ La publicidad es como un puente entre el producto y el consumidor
- ✚ El objetivo de la publicidad es vender un producto, su fin último es generar consumo.
- ✚ El discurso publicitario está presente en nuestras vidas de forma constante: cine, TV, prensa, vallas publicitarias, revistas, radio...
- ✚ La publicidad crea modelos de ser y actuar.

la mujer en la publicidad (E2)

- ✚ Las mujeres cobramos un papel fundamental en el discurso publicitario.
- ✚ Somos el grupo consumidor más activo y numeroso.
- ✚ La imagen que se transmite de la mujer es incompleta, parcial y dominada por los estereotipos.
- ✚ Con frecuencia se nos transmiten mensajes contradictorios sobre la imagen de la mujer.
- ✚ En el mensaje publicitario las mujeres somos tratadas de forma discriminatoria.

¿cuándo es **sexista un anuncio? (I) (E3)**

- ✚ Cuando trata de forma estereotipada a las personas, alimentando tópicos y degradando a la mujer.
- ✚ Cuando utiliza un lenguaje sexista.
- ✚ Cuando agrede o insulta directamente.

¿cuándo es **sexista** un anuncio? (II) (E4)

Cuando se sirve de estereotipos de género para lanzar su mensaje:

- + Identificar exclusivamente a la mujer con el mundo doméstico.
- + Excluir a la mujer de determinadas profesiones.
- + Excluirla del mundo laboral.

¿cuándo es **sexista** un anuncio? (III) (E5)

- + -Cuando se utiliza a la mujer como objeto sexual.
- + -Como objeto de seducción.
- + -Cuando se utiliza a la mujer como objeto sexual para atraer al hombre, asociando su imagen a productos dirigidos al consumo masculino.
- + -Tratándola incluso de forma vejatoria.

¿cuándo es **sexista** un anuncio? (IV) (E6)

- + Cuando se asignan comportamientos diferenciados por razón del sexo.
- + En ocasiones incluso se fomenta la violencia de género.
- + Cuando se exige de la mujer un nivel de excelencia y perfección que no se le exige al hombre: la superwoman.

otra **publicidad si es posible** (E7)

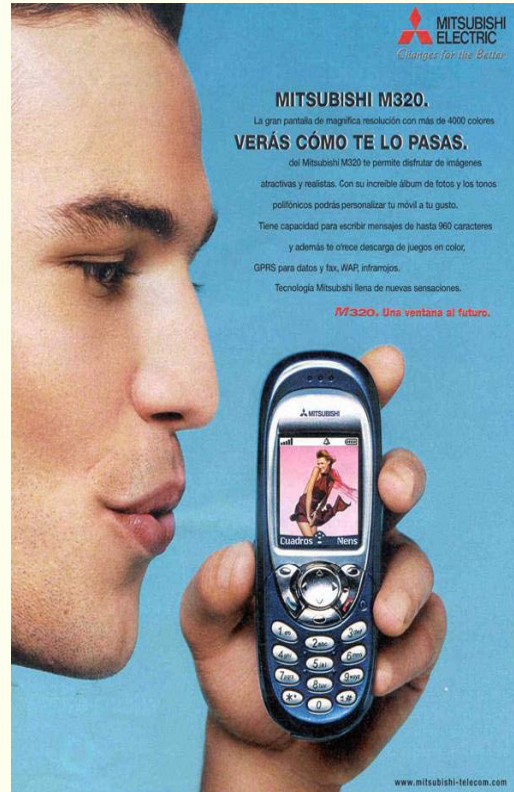
- + La sociedad está cada vez más sensibilizada hacia la igualdad.
- + El Observatorio de la publicidad del Instituto de la Mujer es un organismo público dedicado a combatir el uso sexista de la imagen de la mujer en la publicidad.
- + Algunas publicaciones han dejado de anunciar publicidad relativa a la prostitución.
- + Existen anuncios ejemplares que dan un trato igualitario a la mujer.

Ficha 2 (Recorrido por la publicidad 1)

vamos a ver ejemplos de lo que estamos hablando sobre la publicidad y el papel que nos reserva a las mujeres...



1. Anuncio de perfume Charlie. El eslogan es "Ella es muy Charlie".



2. Anuncio teléfono móvil Mitsubishi.

3. Anuncio campaña internacional de promoción de España año 2003. El slogan "España Marca".



Ficha 3 (Recorrido por la publicidad II)



KÄRCHER

El regalo más original y práctico para mamá:
La escoba eléctrica KÄRCHER.

Sorprende a tu mamá con una novedad total:
 La escoba eléctrica Kärcher.
 Y que se olvide de agacharse y levantar polvo porque incorpora cepillo eléctrico y recipiente para recoger la suciedad.
 La Kärcher lo hará todo por ella.
 Ella se merece algo así de original y práctico.
La Escoba Eléctrica Kärcher K-50.

8.900 ptas.

cotac Disponible en más de 200 ferreterías de toda Cataluña. Para más información tel: 935 738 522, e-mail: info@cotac.es.

4. Anuncio empresa de limpieza Kärcher, el eslogan es “El regalo más original y práctico para mamá”.

5. Anuncio promoción turística de Cataluña, el eslogan es “Catalunya le sienta bien a tus amigos”.

Catalunya le sienta bien

a tus amigos

Solicita tu guía gratis
902400 012

CATALUNYA TE SIENTA BIEN. VEN A COMPROBARLO. Ven a descubrir el románico del valle de Boí, los pueblos de m...

Ficha 4 (Recorrido por la publicidad III)

El Charolais de Mil Colinas

“liga” con todas...

...Arleña Negra Ibérica • Morucha • Lidia • Retinta • Parda
Asturianas • Pirenaica • Frisona • Rubia Gallega • Tudanca • Alistana
Sanabresa • Sayaguesa • Berciana • Frielesa • Limiana • Alentejana
Mortolonga • Vianesa • Mirandesa • Caldana • Canaria...

¡Está comprobado!

El Charolais Mil Colinas liga bien con todas las vacas de otras razas y produce mejores terneros.

¿Quiere usted probarlo? ¿Por qué no?

MIL COLINAS 1ª GANADERÍA DE ESPAÑA
EN VENTA Y SERVICIOS DE CHAROLAIS PURO

TELÉFONO DE INFORMACIÓN: 93 204 34 35 - FAX: 93 204 87 05
El Regatí 11 Surar, 13 - 08034 BARCELONA - NÚMERO 93 20 34 - C/DAU MONTAÑO 890 93 80 30
E-mail: milcolinas@milcolinas.es - web: www.milcolinas.com

6. Anuncio de una empresa ganadera promocionando sus sementales, el eslogan es “Liga con todas”.

7. Audi anuncia su modelo A4 turbo.



Ficha 5 (Recorrido por la publicidad IV)



8. Anuncio de Norit, producto de lavado.

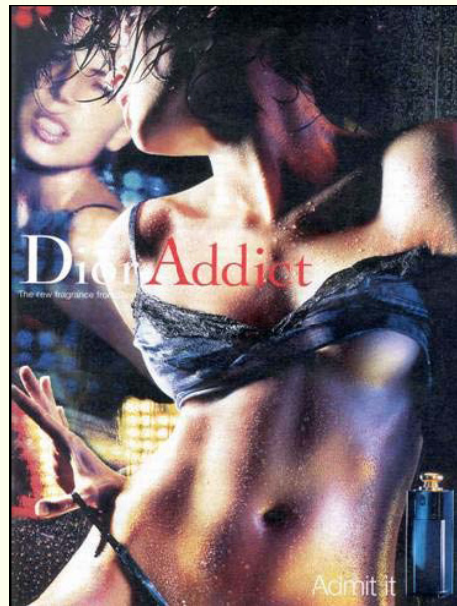


9. Anuncio de Empresa.

Ficha 6 (Recorrido por la publicidad v)



10. Anuncio de Nescafé.



11. Anuncio de perfume "Dior".



13. Anuncio de Ryanair.

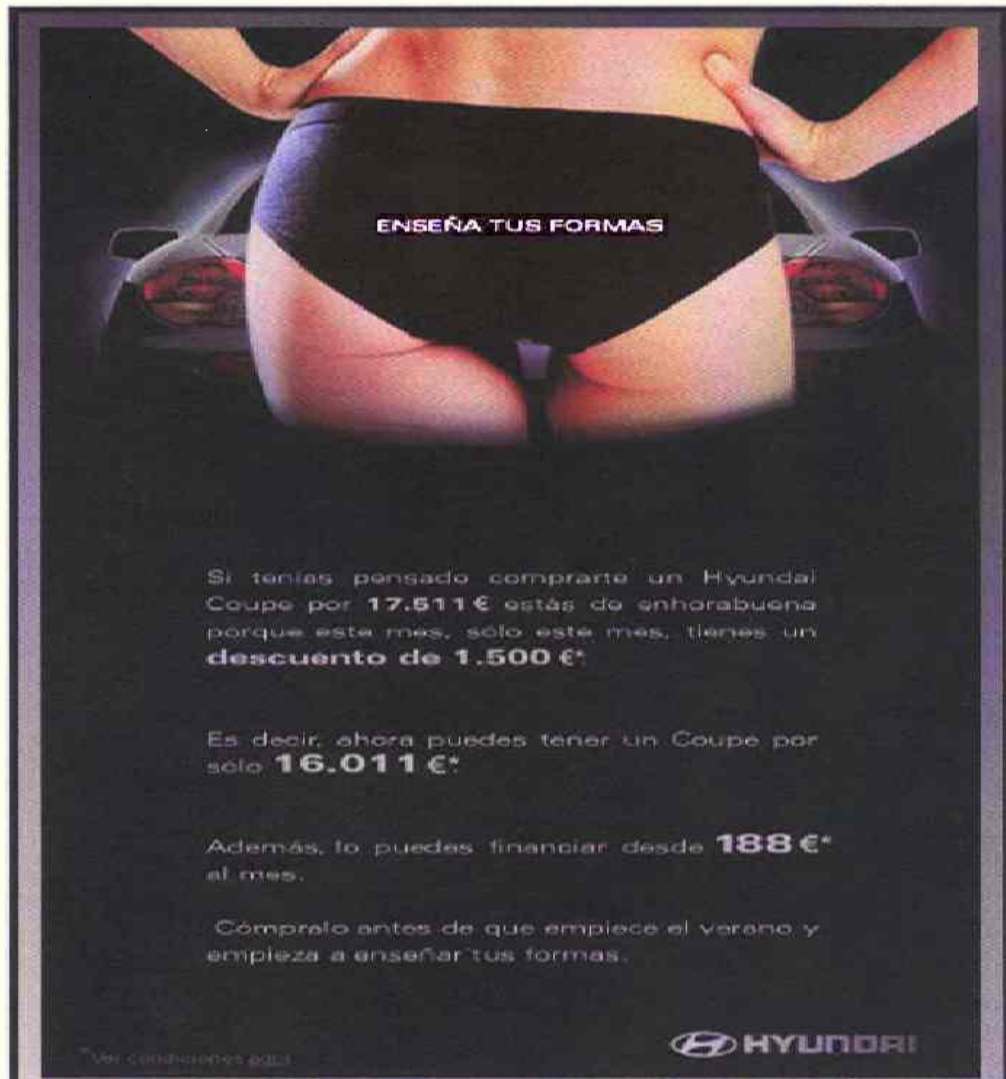


12. Anuncio de perfume "Opium".

14. BMW anunciando coches de segunda mano, el eslogan es "sabes que no eres el primero".



Ficha 7 (Recorrido por la publicidad VI)



15. Anuncio de Hyundai, el eslogan es “enseña tus formas”.

16. Anuncio de Media Markt promocionando medios audiovisuales.



Ficha 8 (Recorrido por la publicidad VII)



17. Promoción del Banco de Santander Central Hispano.




18. Anuncio de Dolce y Galbana.






19. Año 2001, fabricante de monopatines de Barcelona E.R.T...El eslogan dice: "Ya te dije que ahorraras dinero comprando la tabla y los ejes en E.R.T."

Ficha 9 (Recorrido por la publicidad VIII)



IGUALDAD ES:
SENTIRTE PROTEGIDA POR LA LEY

Igualdad es que las mujeres estén bien representadas en la vida social, política y económica. Que puedan disfrutar de la maternidad sin renunciar a su trabajo. Que hombres y mujeres compartan responsabilidades en el hogar. Igualdad es contar con el apoyo de la ley que defiende los derechos de las mujeres y las protege ante cualquier tipo de discriminación.

 **Para que la igualdad sea algo más que una palabra. Para que sea una realidad.**  GOBIERNO DE ESPAÑA  MINISTERIO DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL

Infórmate en el 900 19 10 10 o en www.mtas.es/mujer

20 y 21. Campaña Institucional de promoción de la Igualdad.



Ficha 10 (Recorrido por la publicidad IX)



22. Campaña de Prevención de Riesgos Laborales.

23. Anuncio de electrodomésticos "Teka".



24. Anuncio de cremas y productos de baño Dove.

Ideas Fuerza

- ✚ El objetivo de la publicidad es vender un producto. Su fin último es generar consumo y sin embargo, además, resulta una poderosa herramienta que crea modelos de ser y actuar.
- ✚ Las mujeres cobramos un papel fundamental en el discurso publicitario, dado que somos el grupo consumidor más activo y numeroso.
- ✚ La imagen que se transmite de la mujer es incompleta, parcial y dominada por estereotipos de género; las mujeres somos tratadas de forma discriminatoria.
- ✚ La sociedad está cada vez más sensibilizada hacia la igualdad, por lo que se va incrementando el número de anuncios ejemplares que dan un trato igualitario a la mujer.
- ✚ La publicidad puede aunar el objetivo de vender y crear consumo con el respeto a los derechos de las personas.



Para el próximo día

Haz un comentario libre sobre estos dos anuncios de joyas que te mostramos a continuación ¿qué te sugieren en relación al trato igualitario y digno de la mujer en la publicidad?

¿Y con respecto a los estereotipos de género?

¿Qué mensaje transmite cada uno de ellos?



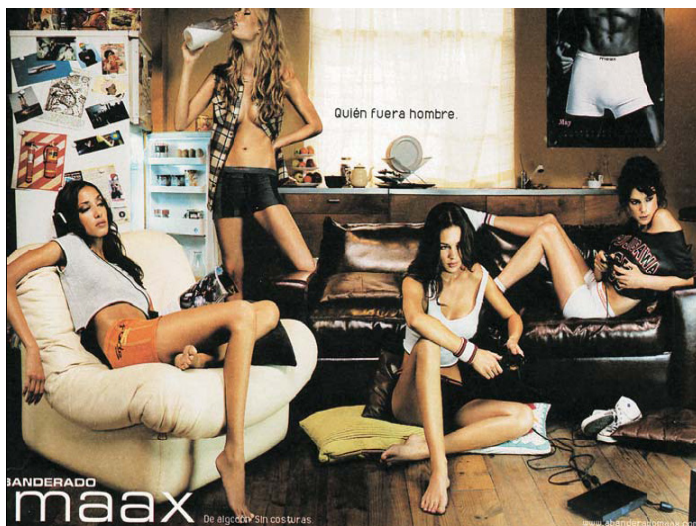
Natan:

Majórica:

Elige un anuncio de televisión y trata de identificar el sexismo en el anuncio rellenando este cuadrante.

Producto:	A quién va dirigido:	Marca:
Espacio	¿Dónde se desarrollan las escenas? Descríbelo.	
Tiempo	Momento en el que se sucede la/s escena/s (presente, pasado, futuro)	
Personajes	Descripción de las personas que aparecen durante el anuncio.	
Cromatismo	Tonalidades, colores, luz...	
Mensaje	¿Qué mensaje transmiten los personajes durante el anuncio?	
Voz en off	¿Qué mensaje transmite la voz en off?	
Composición del mensaje publicitario	A partir de los elementos anteriores, ¿por qué crees que se venderá el producto?	

Haz un comentario libre sobre estos dos anuncios. ¿Qué mensaje transmiten cada uno de ellos? ¿Qué te sugieren en relación al trato igualitario entre mujeres y hombres en la publicidad? ¿Y con respecto a los estereotipos de género?



Maax:

Malizia:

Algo para pensar...

Observa las tres imágenes que hay a continuación... ¿Qué ves...? ¿Seguro? ¿No podría ser...?. A veces las cosas no son lo que parecen a simple vista.



Lecturas recomendadas

"La mujer y publicidad en España: contradicciones sociales y discursivas" de Inmaculada José Martínez Martínez. Univ. De Murcia. pdf

"Anuncios sexistas" www.mujaresenred.net

"Publicidad y sexismo" Sensibilización y formación del profesorado .PDF en el sitio <http://www.razonypalabra.org.mx/libros/libros/mujerypublicidad.pdf>

"50 años de.....la mujer es cosa de hombres". Dirigido por Isabel Coixet. www.rtve

Unidad 1: Construcción de la Identidad de Género

Sesión 7ª: La Socialización (II).

Evolución y cambio: la mujer en la sociedad española

evolución social (E1)

- ✚ El papel de la mujer en la sociedad ha ido cambiando a lo largo de la historia.
- ✚ Los cambios se producen no solo entre diferentes culturas, sino en diferentes épocas dentro de la misma sociedad.
- ✚ En las últimas décadas, en la sociedad española se han producido grandes cambios en el reconocimiento de los derechos de la mujer.

educación y cultura (E2)

- ✚ La capacidad de transformación de un país depende en gran medida de la educación.
- ✚ Uno de los factores que se valoran para medir el nivel de desarrollo de un país es el grado de alfabetización de las personas.
- ✚ Tradicionalmente se ha concedido mucha menos importancia a la formación de las hijas, su destino era casarse.
- ✚ Los hábitos y la costumbre conducen en ocasiones a la aceptación de situaciones injustas y discriminatorias.

moral social en el franquismo (I) (E3)

- ✚ La sociedad española en la época franquista imponía una moral diferente a hombres y mujeres.
- ✚ La identidad de la mujer estaba marcada por toda clase de estereotipos que la convertían en un ser de segunda categoría.
- ✚ Normas y costumbres imponían restricciones de derechos a las mujeres.

moral social en el franquismo (II) (E4)

- ✚ El matrimonio civil se suprimió; solo era reconocido oficialmente el matrimonio católico.
- ✚ El divorcio fue abolido.
- ✚ Estaba prohibida la propaganda y venta de anticonceptivos.
- ✚ Las mujeres tenían menos derechos en el ámbito familiar que el hombre.

leyes discriminatorias (E5)

- ✚ La Ley distinguía entre sexos; en algunos casos incluso castigaba de diferente forma a mujeres y hombres por la misma conducta (adulterio).
- ✚ La mujer estaba excluida de muchas profesiones y cargos con alto estatus.
- ✚ Las leyes laborales permitían situaciones gravísimas de discriminación hacia la mujer.

la mujer en la España actual (E6)

- ✚ La Democracia ha significado un cambio decisivo en la lucha por los derechos de las personas, y en particular de las mujeres.
- ✚ La sociedad democrática se caracteriza por ser más igualitaria.
- ✚ Ha habido grandes cambios en la Ley para garantizar la igualdad de derechos entre mujeres y hombres.

leyes que garantizan la igualdad (E7)

- ✚ La Constitución de 1978.
- ✚ La Ley Orgánica de protección Integral contra la Violencia de Género de diciembre de 2004.
- ✚ La Ley Orgánica de Igualdad de marzo de 2007.



Ficha 1 (Una mujer de su casa...)

"Ten preparada una comida deliciosa para cuando él regrese del trabajo, especialmente su plato favorito. Ofrécete a quitarle los zapatos. Habla en tono bajo, relajado y placentero. Prepárate, retoca tu maquillaje, coloca una cinta en tu cabello, hazte un poco más interesante para él.

Su duro día de trabajo quizá necesite de un poco de ánimo, y uno de tus deberes es proporcionárselo. Durante los días más fríos deberías preparar y encender un fuego en la chimenea para que él se relaje frente a ella; después de todo, preocuparse por su comodidad te proporcionará una satisfacción personal inmensa. Minimiza cualquier ruido, en el momento de su llegada, elimina zumbidos de lavadora o aspirador. Salúdale con una cálida sonrisa y demuéstrale tu deseo por complacerle. Escúchale, déjale hablar primero, recuerda que sus temas de conversación son más importantes que los tuyos.

Nunca te quejes si llega tarde, o si sale a cenar o a otros lugares de diversión sin tí. Intenta, en cambio, comprender su mundo de tensión y sus necesidades reales. Haz que se sienta a gusto, que repose en un sillón cómodo, o que se acueste en la recámara. Ten preparada una bebida fría o caliente para él.

No le pidas explicaciones acerca de sus acciones o cuestiones su juicio o integridad. Recuerda que es el amo de la casa. Anima a tu marido a poner en práctica sus aficiones e intereses y sívele de apoyo sin ser excesivamente insistente. Si tú tienes alguna afición, intenta no aburrirle hablándole de ésta, ya que los intereses de las mujeres son triviales comparados con los de los hombres.

Al final de la tarde, limpia la casa para que esté limpia de nuevo por la mañana. Prevé las necesidades que tendrá a la hora del desayuno. El desayuno es vital para tu marido si debe enfrentarse al mundo exterior con talante positivo. Una vez que ambos os hayáis retirado a la habitación, prepárate para la cama lo antes posible, teniendo en cuenta que, aunque la higiene femenina es de máxima importancia, tu marido no quiere esperar para ir al baño. Recuerda que debes tener un aspecto inmejorable a la hora de ir a la cama. Si debes aplicarte crema facial o rulos para el cabello, espera hasta que él este dormido, ya que eso podría resultar chocante para un hombre a última hora de la noche.

En cuánto respecta a la posibilidad de relaciones íntimas con tu marido, es importante recordar tus obligaciones matrimoniales: si él siente la necesidad de dormir, que sea así no le presiones o estímulas la intimidad. Si tu marido sugiere la unión, entonces accede humildemente, teniendo siempre en cuenta que su satisfacción es más importante que la de una mujer. Cuando alcance el momento culminante, un pequeño gemido por tu parte es suficiente para indicar cualquier goce que hayas podido experimentar. Si tu marido te pidiera prácticas sexuales inusuales, se obediente y no te quejes.

Es probable que tu marido caiga entonces en un sueño profundo así que acomódate la ropa, refréscate y aplícate crema facial para la noche y tus productos para el cabello. Puedes entonces ajustar el despertador para levantarte un poco antes que él por la mañana, esto te permitirá tener lista una taza de café para cuando despierte".

**Texto extraído de un libro sobre Economía del Hogar, de "Sección Femenina" de la Falange Española y de las JONS- editado en 1958.
Material de texto para bachillerato y Magisterio**

Ficha 2



La Sección Femenina de la Falange, como ofrenda al Caudillo, ha dado a todas sus afiliadas la consigna de que cada una de ellas confeccione una canastilla destinada a las obreras sindicadas y campesinas y demás madres necesitadas.

(Sección Femenina, Anuario de 1941)

A través de toda la vida, la misión de la mujer es servir. Cuando Dios hizo el primer hombre, pensó: «No es bueno que el hombre esté solo». Y formó a la mujer, para su ayuda y compañía, y para que sirviera de madre. La primera idea de Dios fue «el hombre». Pensó en la mujer después, como un complemento necesario, esto es, como algo útil.

(Sección Femenina, Afirmación Público-Social, primer curso de Bachillerato, 1960)

Unidas en el sentimiento ardiente de servicio a la Patria... y al marido.

17

Ficha 3



(Teresa, de la S. F., febrero de 1957)

No hay que tomar el deporte como pretexto para llevar trajes de deporte escandalosos. Podemos lucir nuestra habilidad deportiva, pero no que estas habilidades sirvan para que hagamos exhibiciones indecentes. Tampoco tenemos que tomar el deporte como pretexto para independizarnos de la familia, ni para ninguna libertad, contraria a las buenas costumbres.

(Sección Femenina, Economía doméstica, para Bachillerato, Comercio y Magisterio, 1968)

Ficha 4

(Carmen Warner, *Convivencia social*, editado por la S.F. curso 3º, 1955)**GIMNASIA CASERA**

Una mujer que tenga que atender a las faenas domésticas con toda regularidad, tiene ocasión de hacer tanta gimnasia como no lo hará nunca, verdaderamente, si trabajase fuera de su casa. Solamente la limpieza y abrillantado de los pavimentos constituye un ejemplo efficacísimo, y si se piensa en los movimientos que son necesarios para quitar el polvo de los sitios altos, limpiar los cristales, sacudir los trajes, se darán cuenta que se realizan tantos movimientos de cultura física que, aun cuando no tienen como finalidad la estética del cuerpo, son igualmente eficacísimos precisamente para este fin.

(Teresa, revista de la Sección Femenina, marzo de 1961. Reportaje sin firma)

La vida de toda mujer, a pesar de cuanto ella quiera simular –o disimular– no es más que un eterno deseo de encontrar a quien someterse. La dependencia voluntaria, la ofrenda de todos los minutos, de todos los deseos y las ilusiones, es el estado más hermoso, porque es la absorción de todos los malos érgmenes –vanidad, egoísmo, frivolidades– por el amor.

(Medina, revista de la Sección Femenina, 13 de agosto de 1944)

Quando estéis casadas, pondréis en la tarjeta vuestro nombre propio, vuestro primer apellido y después la partícula «de», seguida del apellido de vuestro marido. Así: Carmen García de Marín. En España se dice señora de Durán o de Peláez. Esta fórmula es agradable, puesto que no perdemos la personalidad, sino que somos Carmen García, que pertenece al señor Marín, o sea, Carmen García de Marín.

(Sección Femenina, *Economía doméstica*, para Bachillerato, Comercio y Magisterio, 1968)

Las mujeres nunca descubren nada; les falta, desde luego, el talento creador, reservado por Dios para inteligencias varoniles; nosotras no podemos hacer nada más que interpretar, mejor o peor, lo que los hombres nos dan hecho.

(Filar Primo de Rivera en 1942)

Ficha 5



Los asesores Religiosos orientan la formación católica de la Sección Femenina, porque queremos hacer de las alumnas verdaderas mujeres fuertes de espíritu, que sin dudarlas, sepan distinguir claramente el bien del mal.

(Sección Femenina, *La Sección Femenina, historia y misión*, 1944)

Sabes que existen los vicios, que existen las pasiones, que existen los amores prohibidos; pero todo, todo ello, es lo más triste, feo y pecaminoso de la humanidad. Todo ello está reñido con tu anhelo de perfección, de limpieza moral; todo ello está reñido con tus ilusiones.

(Sección Femenina, *Economía doméstica, para Bachillerato, Comercio y Magisterio*, 1968)

La mujer sensual tiene los ojos hundidos, las mejillas descoloridas, transparentes las orejas, apuntada la barbilla, seca la boca, sudorosas las manos, quebrado el talle, inseguro el paso y triste todo su ser. Espiritualmente, el entendimiento se oscurece, se hace tardo a la reflexión; la voluntad pierde el dominio de sus actos y es como una barquilla a merced de las olas; la memoria se entumece. Sólo la imaginación permanece activa, para su daño, con la representación de imágenes lascivas, que la llenan totalmente. De la mujer sensual no se ha de esperar trabajo serio, idea grave, labor fecunda, sentimiento limpio, ternura acogedora.

(Padre García Figar en *Modina*, revista de la S.F., 12 agosto 1945)

Bendita sea tu pureza y eternamente lo sea.

49

Ficha 6 (Contrato de Maestras de 1923 en facsímil)



Y. E. Castilla-La Mancha

Contrato de maestras - 1923

Este es un acuerdo entre la señorita maestra, y el Consejo de Educación de la Escuela por la cual la señorita acuerda impartir clases durante un periodo de ocho meses a partir del de septiembre de 1923. El consejo de Educación acuerda pagar a la señorita la cantidad de (*75) mensuales.

La señorita acuerda:

1.- No casarse. Este contrato queda automáticamente anulado y sin efecto si la maestra se casa.

2.- No andar en compañía de hombres.

3.- Estar en su casa entre las 8:00 de la tarde y las 6:00 de la mañana, a menos que sea atender en función escolar.

4.- No pasearse por heladerías del centro de la ciudad.

5.- No abandonar la ciudad bajo ningún concepto sin permiso del presidente del Consejo de Delegados.

6.- No fumar cigarrillos. Este contrato quedará automáticamente anulado y sin efecto si se encontrara a la maestra fumando.

7.- No beber cerveza, vino ni whisky. Este contrato quedará automáticamente anulado y sin efecto si se encuentra la maestra bebiendo cerveza, vino o whisky.

8.- No viajar en coche o automóvil con ningún hombre excepto su hermano o su padre.

9.- No vestir ropas de colores brillantes.

10.- No teñirse el pelo.

11.- Usar al menos dos enaguas.

12.- No usar vestidos que queden a más de cinco centímetros por encima de los tobillos.

13.- Mantener limpia el aula.

a) barrer el suelo al menos una vez al día.

b) fregar el suelo del aula al menos una vez por semana con agua caliente.

c) Limpiar la pizarra el menos una vez al día.

d) encender el fuego a las 7:00, de modo que la habitación esté caliente a las 8:00, cuando lleguen los niños.

14.- No usar polvos faciales, no maquillarse ni pintarse los labios.



Escuela de Maestras, Castellano (Cuenca)

Ficha 7 (Contrato de Maestras de 1923 transcrito)



Este es un acuerdo entre la señorita _____ maestra, y el Consejo de Educación de la Escuela _____ por la cual la señorita _____ acuerda impartir clases durante un período de ocho meses a partir del ____ de septiembre de 1923. El Consejo de Educación acuerda pagar a la señorita _____ la cantidad de _____ mensuales.

La señorita _____ acuerda:

- 1.- No casarse. Este contrato queda automáticamente anulado y sin efecto si la maestra se casa.
- 2.- No andar en compañía de hombres.
- 3.- Estar en su casa entre las 8:00 de la tarde y las 6:00 de la mañana a menos que sea para atender función escolar.
- 4.- No pasearse por heladerías del centro de la ciudad.
- 5.- No abandonar la ciudad bajo ningún concepto sin permiso del presidente del Consejo de Delegados.
- 6.- No fumar cigarrillos. Este contrato quedará automáticamente anulado y sin efecto si se encontrara a la maestra fumando.
- 7.- No beber cerveza, vino ni whisky. Este contrato quedará automáticamente anulado y sin efecto si se encuentra a la maestra bebiendo cerveza, vino o whisky.
- 8.- No viajar en coche o automóvil con ningún hombre excepto su hermano o su padre.
- 9.- No vestir ropas de colores brillantes.
- 10.- No teñirse el pelo.
- 11.- Usar al menos 2 enaguas.
- 12.- No usar vestidos que queden a más de cinco centímetros por encima de los tobillos.
- 13.- Mantener limpia el aula:
 - Barrer el suelo al menos una vez al día.
 - Fregar el suelo del aula al menos una vez por semana con agua caliente.
 - Limpiar la pizarra al menos una vez al día.
 - Encender el fuego a las 7:00, de modo que la habitación esté caliente a las 8:00 cuando lleguen los niños.
- 14.- No usar polvos faciales, no maquillarse ni pintarse los labios.

Ficha 8 (Doña Rosita la soltera)



AMA. ¡Ésa es la llaga!

TÍA. (Enardecida.) Cuando pienso en la mala acción que le han hecho y en el terrible engaño mantenido y en la falsedad del corazón de ese hombre, que no es de mi familia ni merece ser de mi familia, quisiera tener veinte años para tomar un vapor y llegar a Tucumán y coger un látigo...

AMA. (Interrumpiéndola.) ... y coger una espada y cortarle la cabeza y machacársela con dos piedras y cortarle la mano del falso juramento y las mentirosas escrituras de cariño.

TÍA. Sí, sí; que pagara con sangre lo que sangre ha costado, aunque toda sea sangre mía, y después...

AMA. ... aventar las cenizas sobre el mar.

TÍA. Resucitarlo y traerlo con Rosita para respirar satisfecha con la honra de los míos.

AMA. Ahora me dará usted la razón.

TÍA. Te la doy.

ROSITA (arrodillada delante de ella) Me he acostumbrado a vivir muchos años fuera de mí, pensando en cosas que estaban muy lejos y ahora que estas cosas ya no existen, sigo dando vueltas y más vueltas por un sitio frío, buscando una salida que no he de encontrar nunca.

Yo lo sabía todo. Sabía que se había casado; ya se encargó un alma caritativa de decírmelo, y he estado recibiendo sus cartas con una ilusión llena de sollozos que aun a mí misma me asombra.

Si la gente no hubiera hablado; si vosotras no lo hubierais sabido; si no hubiera sabido nadie más que yo, sus cartas y su mentira hubieran alimentado mi ilusión como el primer año de su ausencia. Pero lo sabían todos y yo me encontraba señalada por un dedo que hacía ridícula mi modestia de prometida y daba un aire grotesco a mi abanico de soltera.

Ficha 8 (Doña Rosita la soltera) continuación



ROSITA. Cada año que pasaba era como una prenda íntima que arrancaran de mí cuerpo. Y hoy se casa una amiga y otra y otra, y mañana tiene un hijo y crece, y viene a enseñarme sus notas de examen, y hacen casas nuevas y canciones nuevas, y yo igual, con el mismo temblor, igual; yo, lo mismo que antes, cortando el mismo clavel, viendo las mismas nubes; y un día bajo al paseo y me doy cuenta de que no conozco a nadie; muchachos y muchachas me dejan atrás porque me canso, y uno dice:

«Ahí está la solterona», y otro, hermoso, con la cabeza rizada, que comenta:
«A ésa ya no hay quien le clave el diente».

Y yo lo oigo y no puedo gritar sino «vamos adelante», con la boca llena de veneno y con unas ganas enormes de huir, de quitarme los zapatos, de descansar y no moverme más, nunca, de mi rincón.

TÍA. ¡Hija! ¡Rosita!

ROSITA. Ya soy vieja. Ayer le oí decir al Ama que todavía podía yo casarme. De ningún modo. No lo pienses. Ya perdí la esperanza de hacerlo con quien quise con toda mi sangre, con quien quise y... con quien quiero. Todo está acabado... y sin embargo, con toda la ilusión perdida, me acuesto, y me levanto con el más terrible de los sentimientos, que es el sentimiento de tener la esperanza muerta. Quiero huir, quiero no ver, quiero quedarme serena, vacía (¿es que no tiene derecho una pobre mujer a respirar con libertad?). Y sin embargo la esperanza me persigue, me ronda, me muerde; como un lobo moribundo que apretara sus dientes por última vez.

TÍA. ¿Por qué no me hiciste caso? ¿Por qué no te casaste con otro?

ROSITA. Estaba atada, y además, ¿qué hombre vino a esta casa sincero y desbordante para procurarse mi cariño? Ninguno.

TÍA. Tú no les hacías ningún caso. Tú estabas encelada por un palomo ladrón.

ROSITA. Yo he sido siempre seria.

TÍA. Te has aferrado a tu idea sin ver la realidad y sin tener caridad de tu porvenir.

ROSITA. Soy como soy. Y no me puedo cambiar. Ahora lo único que me queda es mi dignidad. Lo que tengo por dentro lo guardo para mí sola...

Fragmento extraído de la parte final de la obra de Federico García Lorca "Doña Rosita la soltera".

Ficha 8 (Doña Rosita la soltera) comentario



El texto nos sumerge en esa realidad de la mujer esperando eternamente al hombre que la haga su esposa, mientras la vida pasa y a ella se le van acabando las esperanzas, las ilusiones porque ¿qué otra cosa puede hacer sino esperar? Se trata de un modelo de sociedad no tan lejano a nuestra época, y en absoluto ajeno; es el modelo que vivieron nuestras abuelas, en parte también nuestras madres.

Después de haberlo leído, trata de responderte:

¿Qué efecto me ha producido la lectura?

¿Qué modelo de mujer se transmite?

¿Por qué quería mantener en secreto el engaño Doña Rosita?

¿Qué párrafos de la lectura te han impactado más; por qué?

Ideas Fuerza

- ✚ *Para que en cualquier sociedad se produzcan cambios y evolucione, la educación y la formación de las personas cobra un papel decisivo.*
- ✚ *En nuestra sociedad, el papel de la mujer ha cambiado mucho en las últimas décadas.*
- ✚ *La moral de la sociedad franquista era muy discriminatoria; reducía a la mujer a un papel secundario pero no dudaba en utilizarla para su propaganda. Esta época supuso un gran retroceso en los avances sociales de la República.*
- ✚ *En los últimos años en España se han promulgado importantes leyes a favor de los derechos de la mujer.*
- ✚ *La moral, las normas sociales, los derechos laborales, la educación son cada vez más igualitarias.*
- ✚ *Los logros conseguidos, en gran medida se los debemos al esfuerzo de mujeres que han luchado y trabajado por ello.*
- ✚ *Toda mujer tiene derecho a rechazar un modelo de vida discriminatorio; avanzar es una tarea personal y colectiva.*



Para el próximo día

1 Piensa en todos los cambios que se han producido en la educación desde los tiempos de nuestras abuelas y que han influido en la vida de las mujeres.

2 Ahora busca a tres personas de la edad de tu abuela; si no es posible, habla con personas de la edad de tu madre, y pregúntales lo que sigue a continuación.

3 Anota sus respuestas en el Anexo I o en el Anexo II, según el ejercicio que te haya correspondido.

Anexo I

Cuando eras pequeña, o en la época de tu madre...

1 ¿Tenían las niñas las mismas posibilidades de continuar los estudios que los niños?, ¿quién dejaba antes los estudios?

Respuesta 1

Respuesta 2

Respuesta 3

ANEXO I (continuación)

2 ¿Se apoyaba y exigía de la misma forma a los hijos que a las hijas para que estudiaran? ¿Si no había dinero, quién dejaba de estudiar, los chicos o las chicas?

Respuesta 1

Respuesta 2

Respuesta 3

3 Si una chica estudiaba, ¿podía elegir lo que quisiera (ingeniería, arquitectura...)? ¿Y los chicos podían elegir estudiar lo que querían?

Respuesta 1

Respuesta 2

Respuesta 3

Anexo II

Cuando eras pequeña, o en la época de tu madre...

1-¿Podían las mujeres trabajar en lo que querían? ¿Había trabajos que no les estaba permitido hacer, podría citar algunos (militar, bombera, piloto...)?

Respuesta 1

Respuesta 2

Respuesta 3

2-¿Era habitual que las mujeres casadas saliesen solas con sus amigas al cine, el teatro, a cenar, a...?

Respuesta 1

Respuesta 2

Respuesta 3

Anexo II (continuación)

Cuando eras pequeña, o en la época de tu madre...

3-¿Podían las mujeres tener relaciones sexuales antes del matrimonio; y los hombres?

Respuesta 1

Respuesta 2

Respuesta 3

4-¿Se veía bien que una viuda saliera con hombres? Y si el viudo era el hombre, ¿cómo se veía que saliese con mujeres?

Respuesta 1

Respuesta 2

Respuesta 3

Algo para pensar...



Documentales recomendadas

"Flores de Luna" (Documental 2008). Guión y dirección de Juan Vicente Córdoba
Producciones Atalanta. 2 horas.

Los Marginados. Presentado por Carmen Sarmiento. Programa de TVE emitido en 1985. Servicio de publicaciones del Ente Público RTVE.

La mujer bajo el Franquismo. Documento de Adobe PDF. En el sitio <http://www.mayores.uji.es/proyectos/proyectos/lamujerbajofranquismo.pdf>

Lecturas recomendadas

"La letra Escarlata". De Nathaniel Hawthorne. Ed. Valdemar. 2002

"La casa de Bernarda Alba" (1936) de Federico García Lorca.

"Doña Rosita la soltera" (1936) de Federico García Lorca.

"La voz dormida". De Dulce Chacón. Editorial Punto de Lectura. 2010

UNIDAD 2: Autoestima

Sesión 1ª: ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

"Ignoramos nuestra verdadera estatura hasta que nos ponemos en pie"
Emily Dickinson



Ficha 1 (Ser o no ser)

Alguna vez habrás oído la palabra autoestima. Escribe en cada columna frases que te parezcan adecuadas para describir lo que es y lo que no es autoestima. Puedes inspirarte mirando las imágenes que se facilitan para el ejercicio

Tener autoestima es...

La autoestima no consiste en...

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____



definición de autoestima (E1)

Es el conjunto de percepciones, imágenes, pensamientos y afectos que tenemos las personas sobre nosotras mismas.

Esta valoración que cada persona hace de sí, conlleva una forma de pensar, amar, sentir y comportarse.

Se construye básicamente en los primeros años de vida, como resultado de la imagen que nos devuelven las figuras más significativas de nuestra infancia.

autoestima y mujer (E2)

Las mujeres han sido socializadas como seres que necesitaban completarse con los otros y su papel principal consistía en cuidar y proporcionar bienestar a esas personas.

Tradicionalmente se ha identificado lo femenino con la pasividad, la dependencia y la entrega a los demás.

El tipo de educación recibida por la mujer no facilita que se adquiera una buena autoestima.

autoestima y mujer (E3)

Acostumbradas a centrar la mirada en los otros, desconocemos a menudo qué deseamos para nosotras, cómo son nuestros sueños y aspiraciones o cuales son nuestras capacidades.

Es necesario identificar los obstáculos que dificultan el desarrollo de la autoestima relacionados con el proceso de socialización.

Una buena autoestima permite a quién la posee darse un trato digno y respetuoso y buscar actitudes que generen bienestar.



Ficha 2 (Espejito mágico)

Mírate en los dos espejos que tienes dibujados a continuación. En el de la izquierda intenta anotar las cualidades que tienes, tus "puntos fuertes". En el de la derecha anota tus defectos, aquellas características que te gustaría mejorar, es decir "tus puntos débiles". Puedes orientarte con este listado que te ofrecemos a continuación.

Triste, Optimista, Rígida, Sociable, Inteligente, Eficiente, Espontánea, Ambiciosa, Tolerante, Estable, Controlada, Descontrolada, Sentimental, Mandona, Manipuladora, Inquieta, Emotiva, Activa, Envidiosa, Intolerante, Organizada, Fuerte, Ordenada, Soberbia, Emprendedora, Afectuosa, Talentosa, Reservada, Entretenida, Humilde, Extrovertida, Obsesiva, Pensativa, Entusiasta, Paciente, Tolerante, Complicada, Expresiva, Perceptiva, Confiada, Entusiasta, Persistente, Honesta, Cuidadosa, Torpe, Leal, Maniática, Persuasiva, Cuidadosa, Mañosa, Desordenada, Amistosa, Informal, Auténtica, Inútil, Ansiosa, Acelerada, Comprometida, Buen Genio, Desconfiada, Indiferente, Débil, Dominante, Rápida, Capaz, Confiable, Servicial, Simpática, Valiente, Consciente, Con Humor, Distraída, Fría, Realista, Dependiente, Depresiva, Agresiva, Considerada, Sumisa, Descuidada, Receptiva, Sabia, Alegre, Insegura, Cooperadora, Idealista, Egoísta, Rabiosa, Sencilla, Enfermiza, Voluntariosa, Resistente, Frágil, Vulnerable, Débil, Creativa, Superficial, Segura, Tímida, Miedosa, Desleal, Sensible, Mentirosa, Dependiente, Independiente, Deshonesta, Habladora, Mal Genio, Floja, Seria, Indiscreta, Desorganizada, Sincera, Disciplinada, Discreta, Habilidadosa, Intuitiva, Pesimista, Apasionada, Rencorosa, Irónica, Controladora, Gozadora, Prudente, Trabajadora, Sana

Mis puntos Fuertes



Mis puntos débiles



Fuente: CIDE / MINSAL. "Promoción de la Salud para Padres: Metodología y material educativo"
http://www.redsalud.gov.cl/archivos/promociondesalud/manuales/autoestima_vinculos_redes.pdf



Ficha 3 (El mercado)

Nos vamos al mercado de compras. Busca tres cualidades que crees no tener y que te podrían venir bien para la vida y cómpralas. El único precio que tendrás que pagar al tendero es decirle para qué las quieres, lo que deseas conseguir con ellas. También podrás vender tres defectos de los que has anotado en el espejo, aquellos que crees que más daño te causan a tí y a los demás. El único precio que tienes que pagar es decirle al tendero qué cosas te han impedido conseguir o para qué te han molestado. Lee los ejemplos y completa el ejercicio.

Quiero comprar...

Paciencia

Porque así...

Me llevaré mejor con mi compañera de habitación

1 _____

2 _____

3 _____

Quiero vender...

Mal genio

Porque...

Me ha traído problemas con alguna Funcionaria

1 _____

2 _____

3 _____

escalera de autoestima (E4)

1.- Autoconocimiento

Detectar las necesidades, deseos, afectos, sentimientos, emociones y miedos que me son propios.

Descubrir cualidades, habilidades y recursos personales.

1.- Autoaceptación

Aceptar mi cuerpo, mis emociones y sentimientos, mis experiencias, las relaciones que he creado, tanto en lo que me gusta como en lo que no.

Entender que todo ello forma parte de mi misma y que siempre tengo la posibilidad de mejorar y crecer.

escalera de autoestima (E5)**1.- Autovaloración**

Constatar e interiorizar que somos seres únicos y valiosos.

Asumir que poseemos los recursos necesarios para orientar nuestras vidas y conseguir nuestro propio bienestar.

1.- Autoestima

Entender que solo podemos amar y relacionarnos con los demás de forma positiva cuando nos hemos permitido amarnos a nosotras mismas.

No permitir que los obstáculos se interpongan en el camino hacia el logro de nuestros proyectos personales y de nuestro crecimiento personal.

**Ficha 4 (La Ruleta)**

Estamos jugando a la ruleta. A continuación verás una serie de frases que tienes que terminar. No sabemos cuál de ellas te tocará contar al grupo ¡por eso es una ruleta! Solo hay una regla, la frase tiene que ser verdad. Si alguna de las frases te incomoda o no sabes cómo completarla puedes dejarla en blanco. Pero eso sí, no pueden ser más de tres. Luego por turno iremos leyéndolas.

Me gusta _____

Algunas veces deseo _____

No comprendo porqué _____

Si me tocaran 30 millones _____

Estoy orgullosa de _____

Cuando entro en un sitio nuevo _____

Me gustaría ser _____

La vida es _____

No puedo _____

Una cosa buena que me ha ocurrido hoy es _____

Necesito saber _____

Esto del sexo _____

Sólo me interesa _____

La profesión que más me gusta _____

Mi objetivo en la vida es _____

Lamento _____

Ideas Fuerza

- ✚ *Tener una buena autoestima es muy importante para poder crecer y desarrollarnos como seres humanos.*
- ✚ *Merece la pena tomarnos nuestro tiempo para intentar conocernos mejor. Aprender a descubrir nuestros deseos y nuestros sueños. Preguntarnos por nuestros gustos. Saber qué cosas nos gustan y cuáles no. Darnos cuenta de nuestras habilidades. Dar valor a nuestras experiencias. Ello nos hace más sabias y amplía nuestro horizonte.*
- ✚ *Todas las personas tenemos rasgos y características de personalidad que no nos gustan y nos producen malestar. También la capacidad de cambiar y mejorar.*
- ✚ *No tenemos la obligación de dar por bueno, lo que tradicionalmente se ha esperado de nosotras. Por el contrario, tenemos el derecho de buscar nuevos modelos más acordes con nuestros deseos, nuestras capacidades y nuestras necesidades.*
- ✚ *El escaso reconocimiento que pueda obtener de mi entorno, no me priva de mis cualidades, ni de mi esencia, que es por definición, valiosa.*
- ✚ *Somos responsables de nuestro propio bienestar y tenemos el derecho de ser felices, de dar y de recibir aprecio, de considerarnos únicas y valiosas, de ser personas que aún estando en proceso de crecimiento, son completas por sí mismas.*



Para el próximo día

1 Elige un animal o un objeto con el que te sientas identificada. Dibújalo a continuación en tu cuaderno o represéntalo de alguna manera.

2 Escribe en pocas líneas qué es lo que te atrae y qué características tenéis en común.

3 Piensa en alguna característica que no te atraiga del animal o el objeto que has elegido y escríbelo en el cuaderno. Aunque al principio te parezca que no hay nada negativo, busca bien y escribe al menos algo que no te resulte atractivo.

Me gusta...

Aunque hay algo que...

Algo para pensar...

"...Soy dueña de mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis temores. Soy dueña de todos mis triunfos y logros, de todos mis fracasos y errores. Como soy dueña de todo mí yo, puedo llegar a conocerme íntimamente. Al hacerlo, puedo amarme y ser afectuosa conmigo en todo lo que me forma. Puedo así hacer posible, que todo lo que soy trabaje para mí mejor provecho. Sé que hay aspectos de mí misma que me embrollan, y otros aspectos que no conozco. Más mientras siga siendo afectuosa y amorosa conmigo misma, valiente y esperanzada, puedo buscar las soluciones a los embrollos y los medios para llegar a conocerme mejor..." (Fragmento de un poema de Virginia Satir)

"No se puede cambiar el mundo tanto como quisiéramos pero sí se pueden dar pequeños toques" (Sylvia Pankhurst)

"No se nace Mujer, llega una a serlo" (Simone de Beauvoir)

"Las mujeres han descubierto que pueden vivir tranquilamente solas y tener una vida completa por ellas mismas" (Françoise Giraud)



Lecturas recomendadas

Mujeres de ojos grandes. De Ángeles Mastretta. Seix Barral 2008

Mujeres de ojos grandes relata la vida de una serie de mujeres educadas para el matrimonio y sus servidumbres tradicionales. Su vida se reduce a la familia, al marco estricto de dicha institución. Sin embargo, la anécdota misma de tales vidas no resulta dramática, sino que revela personalidades femeninas particularmente vigorosas, que a menudo eclipsan a los hombres

Filmografía recomendada

Quiero ser como Beckham (2002) Dirigida por Gurinder Chadha

Jess tiene dieciocho años y sus padres quieren que sea una encantadora y convencional chica india. Pero ella solamente quiere jugar al fútbol como su héroe, David Beckham, la estrella del Manchester United.

Web recomendadas

<http://www.laautoestima.com/default.htm>

Página web que contiene diferentes definiciones del concepto autoestima y aporta libros sobre la materia, vídeos, artículos, testimonios, etc.

UNIDAD 2: Autoestima

Sesión 2ª: CONSTRUYENDO NUESTRA AUTOESTIMA

Dejemos que los griegos sean griegos, y que las mujeres sean quienes son.

Anne Bradstreet

(Anne Bradstreet (1612 - 1672) fue una escritora famosa y la primera poeta notable y la primera mujer que publicó sus escritos en la colonia Americana)



Ficha 1 (Centro de salud)

Todas las personas tenemos aspectos de nuestra manera de ser que no nos gustan y que querríamos mejorar. Elige tres de esas características que descubriste al mirarte al espejo e intenta formularlas de una manera más positiva y saludable, siguiendo el ejemplo que te proponemos.

En lugar de...

Podría decir de mí que...

Soy una egoísta

A veces tengo dificultad para compartir mis cosas con extrañas

Soy.....

.....

Soy.....

.....

Soy.....

.....

Después de haber pasado por el Centro de Salud, observa con cuál de los dos enunciados te sientes mejor. A continuación completa las siguientes frases sin pensar demasiado sobre ellas

Para mí no es fácil admitir que...

No me resulta fácil aceptarme cuando yo...

una de mis emociones que me cuesta aceptar es...

una de mis acciones que me cuesta aceptar es...

uno de los pensamientos que tiendo a alejar de mí mente es...

una de las cosas de mi cuerpo que me cuesta aceptar es...

Si yo aceptara más mi cuerpo...

Si aceptara más las cosas que he hecho...

Si aceptara más mis sentimientos...

Si fuera más honesta acerca de mis deseos y mis necesidades...

Lo que me asusta de aceptarme a mí misma es...

Si otras personas vieran que me acepto más...

Lo bueno de no aceptarme podría ser...

Comienzo a darme cuenta de que

no me ayuda (E1)

- Ser excesivamente autocrítica y no reconocer mis logros.
- Sentirme culpable y exagerar o lamentar eternamente mis errores.
- Estar siempre indecisa por miedo a equivocarme.
- Ser hipersensible a las críticas y sentirme siempre atacada.
- Ser incapaz de establecer mis límites y no saber decir "NO".
- Exigirme la perfección en todas las tareas que emprendo.
- No concederme el permiso de perdonarme.
- Sentirme incapaz de encontrar las "salidas" y verlo todo negro.

sí me ayuda (E2)

- Estar dispuesta a defender mis ideas y valores.
- Poder modificarlos si otras experiencias me indican que son erróneos.
- Confiar en mi criterio y en mi capacidad para resolver los problemas.
- Estar dispuesta a pedir ayuda cuando lo necesite.
- No considerarme inferior ni superior a otras personas.
- No dejarme manipular aunque esté dispuesta a colaborar.
- Aceptar mis emociones y sentimientos y aprender a expresarlos.
- Respetar las opiniones de otras personas aunque no las comparta.

autoestima es (E3)

- Sentirme a gusto conmigo misma.
- Saber que soy importante, especial, diferente.
- Estar orgullosa de lo que pienso, hago y digo.
- Ser responsable de mi propia vida y de mis actos.
- Aceptar las dificultades e intentar solucionarlas.
- Poner ilusión en lo que soy capaz de hacer.
- Relacionarme bien con los demás, respetándoles y siendo respetada.
- Sentirme querida por otras personas que me acompañan en el camino



Ficha 2 (Los Reyes Magos)

Han venido los Reyes Magos cargados de regalos. Puedes elegir los que creas que mejor te pueden venir. Intenta hacerte con alguno de ellos escribiendo acciones concretas que dependan de tí. Fíjate en el ejemplo que te ponemos.

Me regalo...

Y para ello...

El espacio para conocerme

... Me he apuntado a este Programa

El mimarme física y mentalmente

.....

El saber quién soy y respetarme

.....

El ser autónoma y solidaria

.....

El derecho a aprender de mis errores

.....

El demandar y recibir afecto

.....

El ser flexible al cambio

.....

El defender mi opinión

.....

El ser sensible ante necesidades ajenas.....

.....

El defender mis derechos

.....

Ficha 3 (Baño de Espuma)



Todas las personas tenemos valores. Incluso aquellas que no nos gustan o con las que no queremos tener relación tienen aspectos positivos. Busca dos cualidades que te gusten de cada una de tus compañeras y anótalas. Luego se las contarás

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ideas Fuerza

- ✚ *Es importante identificar el tipo de pensamientos que solemos tener sobre nosotras mismas. No es raro que los mensajes que nos damos con mayor frecuencia sean críticos y limitadores.*
- ✚ *Es legítimo que sepamos identificar nuestras necesidades y nuestros deseos y tenemos derecho a intentar dar los pasos necesarios para satisfacerlos.*
- ✚ *Todas las personas tenemos también formas de comportarnos que nos perjudican y nos hacen sufrir, lo cual no quiere decir que no tengamos también la capacidad para cambiarlas.*
- ✚ *Tenemos el derecho (y la necesidad) de aceptarnos tal y como somos. Con nuestros sentimientos, con nuestras cualidades, así como con nuestras limitaciones y nuestros errores... Aceptarnos con todo ello, no significa que no queramos cambiar y evolucionar, es el primer paso necesario para crecer como seres humanos.*
- ✚ *Tenemos que aprender a dar importancia a nuestras cualidades y logros y aceptar y valorar que otras personas nos las reconozcan.*
- ✚ *Es importante saber que todo ser humano por el hecho de serlo, tiene valores y capacidades, aunque también cometa errores y sufra limitaciones. Tenemos que aprender a fijarnos en los aspectos positivos de las demás.*



Para el próximo día

- 1 A lo largo de la semana intenta observar la conducta de alguna compañera que te haya gustado y díselo.
- 2 Escribe en pocas líneas qué es lo que le dijiste y cómo reaccionó ella. ¿Crees que resultó de ayuda para su autoestima?
- 3 Piensa en algo que en estos días te haya dicho una compañera o alguna profesional del Centro acerca de tí, que te haya gustado escuchar.
- 4 Anota en el recuadro estas experiencias, cómo te hicieron sentir y qué has aprendido de ellas.

Algo para pensar...

“Y así podría estar horas si no fuera porque en la cárcel hay mucho que hacer, y a pesar del tópico, muy poco tiempo libre (ilibre!, qué paradoja). La megafonía por un lado convocándolas a mil tareas, las funcionarias por otro llamándolas para no se sabe qué asuntos importantes, las internas a su vez rellenando instancias para entrevistarse con el educador o la directora, o bien escribiendo una carta -la tercera del día- a sus hijos, que están al otro lado del mar sacando unas notas buenísimas y a punto de graduarse, los talleres ocupacionales...en fin. La cárcel es un murmullo, un bullir de vida que a menudo se ignora porque ocupa la trastienda de nuestro mundo, el rincón sombrío donde guardamos perezosos los trastos que nos sobran. Pero cuando echamos una mirada, o acercamos el oído, descubrimos que esa imagen, o ese latido, nos fascinan como lo hacen nuestros miedos, o nos inquietan, como lo hacen nuestras esperanzas” (“Quién le puso a mi vida tanta cárcel” de Elena Cánovas, Rubén Cobos y Juan Carlos Talavera)



Lecturas recomendadas

La Cenicienta que no quería comer perdices de Nunila López y Myriam Cameros. Editorial Planeta. 2009

Cuento escrito por dos mujeres con formato de cómic en el que se cuestiona las moralejas tradicionales de tantas historias que nos han contado desde niñas.

Filmografía recomendada

Las mujeres de verdad tienen curvas (2002) Dirigida por Patricia Cardoso.

La profesora de Ana, una adolescente México-americana la anima para que solicite una beca que le permita ir a la universidad. Pero sus tradicionales padres piensan que no es tiempo de estudiar sino de ayudar a su familia. Dividida entre sus ambiciones personales y su tradición cultural accede a trabajar con su madre en la fábrica de costura que su hermana tiene en Los Ángeles.

Web recomendadas

<http://www.mujeresenred.net/IMG/pdf/lacenicientaquenoqueriacomerperdices.pdf>

Página web que contiene el cuento reseñado en lecturas recomendadas.

<http://www.edualter.org/material/cineiddssrr/mujeres.htm>

Ficha técnica de la película recomendada que incluye una Ficha Didáctica que permite realizar un vídeo forum en torno a las cuestiones que plantea el telefilme.

UNIDAD 2: Autoestima

Sesión 3ª: ¿CÓMO MEJORAR LA AUTOESTIMA?

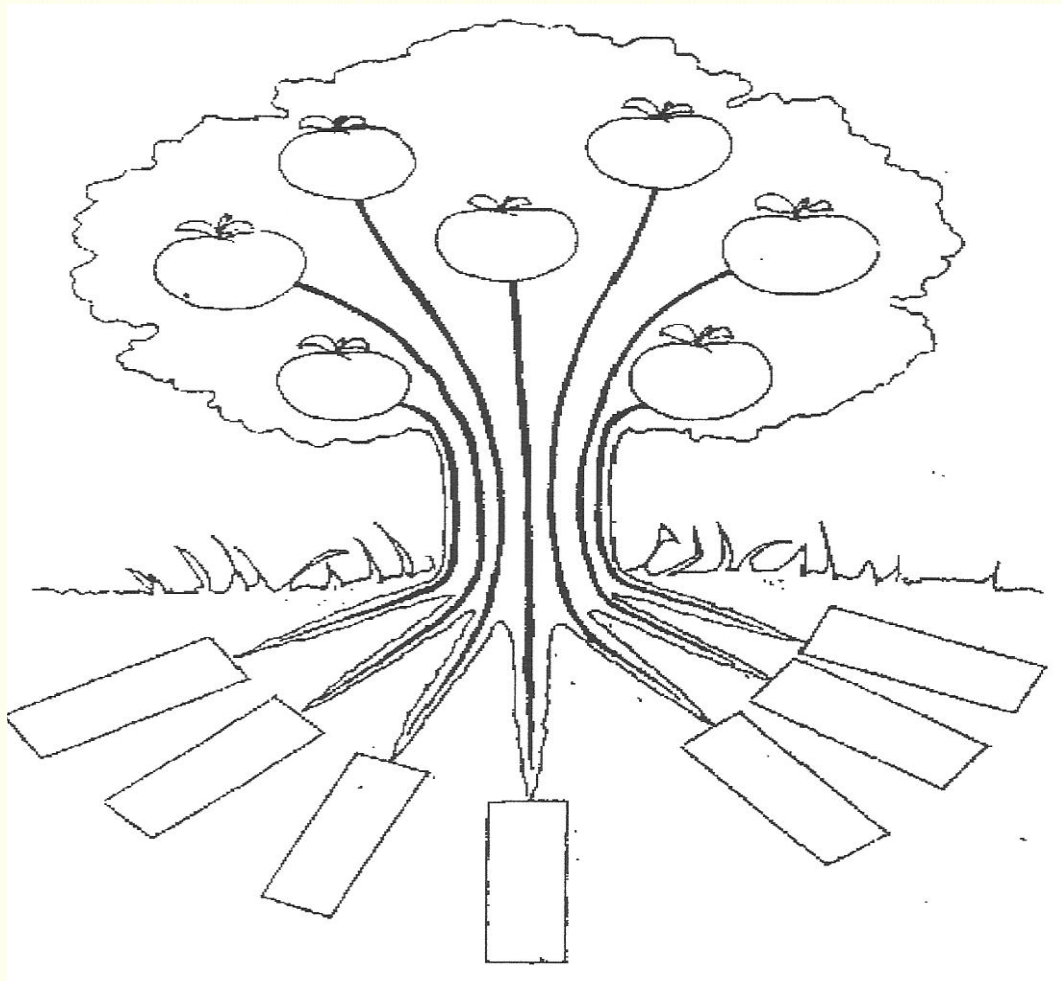
"Has de saber que soy consciente de los riesgos. Quiero hacerlo porque esa es mi voluntad. Las mujeres deben probar a hacer las cosas que deseen. Si fallan, su fracaso tiene que ser un reto para otras"

Amelia Earhart
(Carta escrita antes de su último vuelo)



Ficha 1 (Árbol de la vida)

Las cosas que hemos conseguido a lo largo de nuestra vida, no son fruto de la casualidad. Por el contrario, en la mayor parte de los casos somos responsables de lo que nos pasa, también por supuesto cuando lo que nos pasa es bueno. En el siguiente dibujo, anota 7 cualidades que tú tengas en las etiquetas que se encuentran en la raíz del árbol y ponlas en relación con el fruto que han dado esas cualidades, es decir con el resultado.



Fuente: TALENS, COTO. Aportaciones al trabajo con la rueda de la violencia (dibujo cedido por Mª José)

Lísta de mis cualidades

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lísta de mis logros

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

nos cuesta valorarnos porque (E1)

- En nuestra cultura el modelo a seguir suele ser el del varón.
- Toda desviación de ese modelo se interpreta como carencia.
- Se nos prohíbe sutilmente experimentar y afrontar dificultades.
- Gran parte de nuestras actividades se consideran naturales.
- Se nos exige desde el nacimiento que demos nuestra valía.
- Nos imponen ser discretas y no hacer sombra al varón.
- Nuestro modelo suele ser la madre, normalmente infravalorada.
- Estar pendiente del cuidado de los otros no permite conocerse.

para poder crecer es necesario (E2)

- ✚ Admitir que hay aspectos de nuestras vidas que no nos resultan satisfactorios.
- ✚ Aceptar que en ocasiones no nos hemos esforzado en conseguir algo que queremos.
- ✚ Reconocer que a veces mi ánimo está bajo, que apenas disfruto, que no me siento tan feliz como quiero creer.
- ✚ Darme cuenta de que a veces evito hablar de un tema que me preocupa por miedo a tener que asumir los cambios.

proceso de cambio personal (E3)

1. Soy consciente de dónde vengo
(modelos, estereotipos, proceso de socialización)
2. Voy descubriendo quién soy yo
(mis necesidades, deseos, sentimientos, miedos, recursos)
3. Me valoro y me concedo el derecho de realizarme
(cubrir mis necesidades, deseos y sentimientos)
4. Me declaro responsable de mi propio bienestar



Ficha 2 (Cara y Cruz)

Todas hemos tenido en la vida experiencias buenas y malas y en ellas hemos podido poner a prueba nuestra capacidad. A veces lo hemos hecho solas y otras hemos tenido ayuda de otras personas. En ocasiones las circunstancias eran muy difíciles y otras nos han favorecido. Nos hemos podido equivocar y hemos podido aprender de esas experiencias. Echa la vista atrás por un momento y busca una vivencia positiva y otra negativa. Cuéntaselo a tu compañera de ejercicio y después apunta lo más significativo.



Ocurrió que...

Mis habilidades:

Mis Ayudas:

Las Circunstancias:

Me equivoqué en...

Aprendí que...



Ocurrió que...

Mis habilidades:

Mis Ayudas:

Las Circunstancias:

Me equivoqué en...

Aprendí que...



Ficha 3 (El pájaro)

Incluso en una situación difícil como es la de privación de libertad, tenemos recursos y apoyos que nos pueden resultar de gran ayuda. Hay espacios que nos pueden llenar de energía, personas con las que nos encontramos a gusto, actividades en las que se nos pasa el tiempo volando... Conocerlos y hacer un buen uso de ellos nos permite crear pequeños espacios "de libertad" dentro de la prisión. ¿Puedes decirnos cuáles son los tuyos? A continuación completa las frases que te proponemos, pero ten en cuenta que estamos hablando de tu vida actual.



Personas que me apoyan:

Lugares que me dan energía:

Actividades que me distraen y con las que aprendo:

Me gusta ir a.....porque aprendo.....con.....

Yo para sentirme.....necesito.....

Si no acudo a..... me siento

Me gusta hablar con.....porque me aporta.....

Me pone de buen humor ir a.....porque.....

Me gusta.....porque es un lugar lleno de.....

Todos los días intento.....porque me.....

Suelo.....porque me hace sentir.....

Ideas Fuerza

- ✚ *Todas las personas tenemos una historia de vida y a lo largo de ella son innumerables los objetivos que hemos cumplido, las etapas que hemos superado, los logros y éxitos en cosas que nos hemos propuesto. Aunque nos parezca mentira, aunque nunca nos lo haya dicho nadie, tenemos que bucear en nuestro pasado y descubrir todo lo que de valioso hemos realizado.*
- ✚ *En general las cosas no suceden por casualidad, nosotras somos las que con nuestro hacer o dejar de hacer conseguimos que ocurran, y detrás de esas pequeñas victorias, se esconden nuestras capacidades y nuestras habilidades. Alguna vez habrá sido nuestro tesón, otras nuestra paciencia, otras nuestra inteligencia y en ocasiones el coraje.*
- ✚ *Por difícil que resulte una situación, nuestra experiencia nos indica que a nuestro alrededor hay multitud de personas, de situaciones, de lugares, de actividades que pueden sernos de gran ayuda en nuestro proceso de crecimiento. Nos llenan de energía, nos transmiten optimismo, nos hacen sentirnos seguras e importantes, nos dan calor.*
- ✚ *Somos las auténticas protagonistas de nuestras vidas, lo que muy a menudo se nos olvida. Somos por lo tanto las responsables de crear espacios de bienestar para nosotras mismas, escuchando nuestro cuerpo y sus necesidades, respetando nuestros sentimientos y nuestros gustos, estableciendo nuestros límites.*
- ✚ *Démonos permiso para por lo tanto para acertar y también para errar. Para reír y para llorar. Para arriesgarnos, para explorar, para tener miedo. Para decir NO, para pedir ayuda. Para soñar. Para crecer.*



Para el próximo día

1 Asómbranos con tus dotes artísticas. Dibuja en una cartulina el "Árbol de la Vida" y ponlo bonito. Llénalo de color y de frases. Y ya sabes, en las raíces cuenta las cualidades que has tenido que usar. En el ramaje, sus frutos, todo lo que has Logrado.

2 Anota en el recuadro inferior dos cosas positivas que hayas conseguido esta semana. Identifica la cualidad que usaste para lograrlo. ¡Ah! ¡Y no te olvides de anotar si para ello te ayudó alguna persona o se dio alguna otra circunstancia que contribuyó al resultado.

Algo para pensar...

“Siempre he envidiado a quienes sienten que tienen el control de sus vidas. A quienes pueden afirmar, llenos de satisfacción, que ellos mismos han ido construyendo su existencia, paso a paso, colocando los aciertos junto con los errores, depositándolos muy unidos, las buenas experiencias al lado de las malas, la felicidad sobre el dolor, como si levantasen una sólida fortaleza allá en lo alto de las rocas, inexpugnable y firme. Una existencia dominada por los propios designios y una férrea voluntad, fluyendo por las venas como la sangre. Y, dentro de las tripas, la entereza.” (De la novela “Contra el viento”, de Ángeles Caso)



Lecturas recomendadas

El mundo según las mujeres, de Margarita Riviére. Aguilar. 2000

La revolución de las mujeres es todavía una revolución incompleta: aún hay en el planeta irritantes desigualdades y retrocesos, aún existen malos tratos y humillación, pero, sobre todo, las mujeres aún no han expresado con claridad qué clase de mundo quieren. Este libro, basado en conversaciones que la autora mantiene con más de 250 mujeres aborda precisamente lo que las mujeres proponen para el futuro inmediato: un proyecto para el mundo basado en la “lógica mestiza” de la diversidad.

El placer de ser mujer, de Margarita Riviére. Síntesis. 2005

Este libro presenta la tesis básica de que el placer es libre y cada cual lo construye a su manera. Su autora, periodista y ensayista, habla por primera vez de su vida, de cómo pasó de niña burguesa destinada a ganarse el cielo en la otra vida a intentar encontrarlo aquí en la tierra, es el relato de su propio aprendizaje del placer de ser mujer, abriendo un horizonte positivo: no sólo de quejas viven las mujeres.

Filmografía recomendada

Siete mesas de billar francés (2007) Dirigida por Gracia Querejeta.

Ángela vuelve a su ciudad natal porque su padre se está muriendo. Una vez allí y después de la muerte de éste, tratará de levantar el negocio familiar asociándose con la novia de su padre, Charo. Se trata de un ya viejo salón de billar, y cuenta con formar un equipo con los antiguos amigos del fallecido.

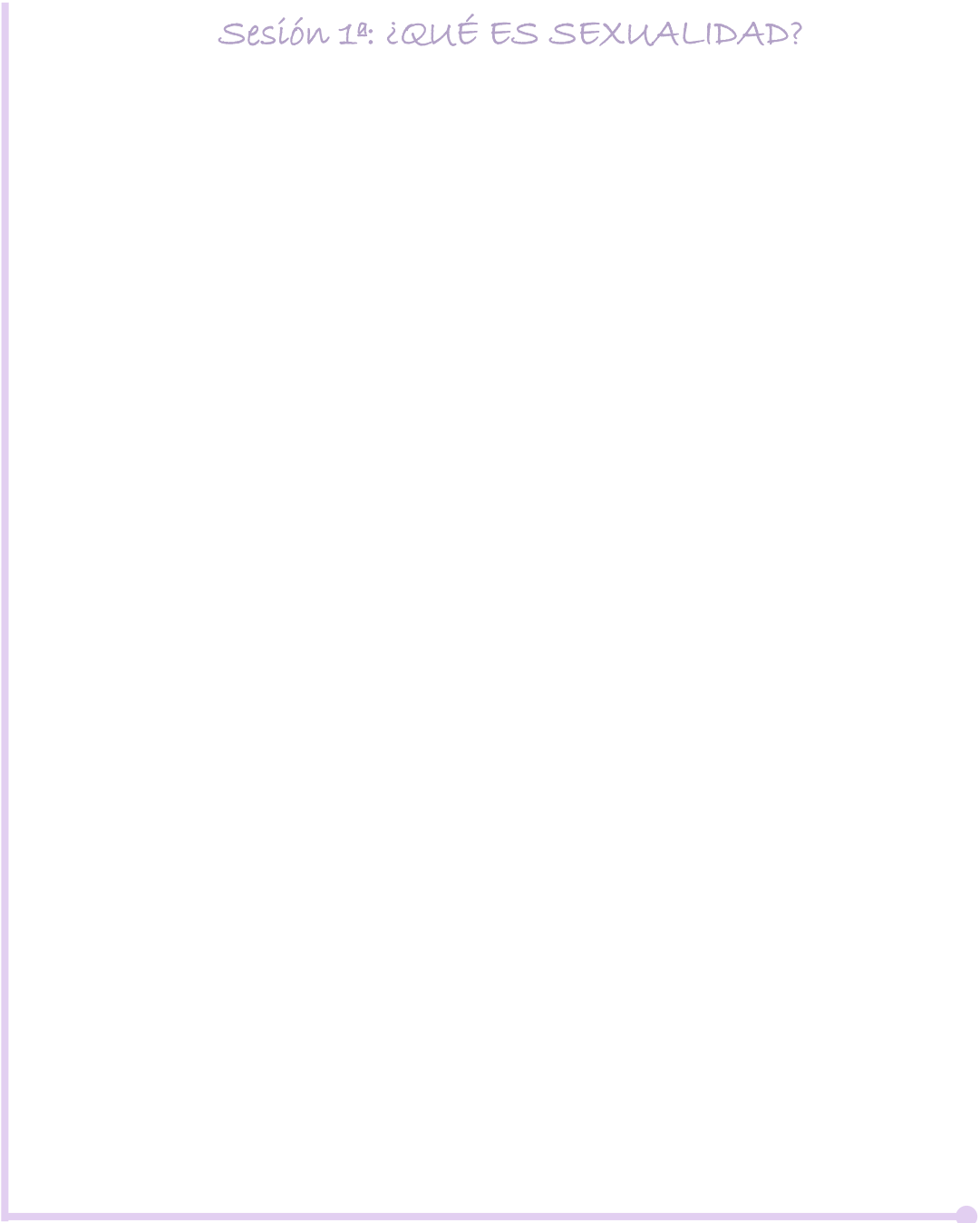
Web recomendadas

<http://www.unapalabraotra.org/libreria/autobiografias.htm>

Página web que contiene referencias de autobiografías escritas por mujeres.

UNIDAD 3: Sexualidad

Sesión 1ª: ¿QUÉ ES SEXUALIDAD?





Ficha 1 (El bINGO)

ENCUENTRA A ALQUIEN QUE TE DIGA...

DOS INFECCIONES DE TRASMISIÓN SEXUAL

DOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

DÓNDE ESTÁ EL PUNTO G

UNA FORMA DE CONQUISTAR EL AMOR

DOS MITOS SOBRE LA SEXUALIDAD

QUÉ ES EL AMOR

DOS CAMBIOS MASCULINOS EN LA ADOLESCENCIA

DOS CAMBIOS FEMENINOS EN LA ADOLESCENCIA

ALQUIEN QUE TE EXPLIQUE EL CICLO MENSTRUAL

...Y CUANDO TENGAS TODO RELLENO CANTA.....BINGO!!!!!!

Ficha 2



Cada participante dirá una palabra que relacione con sexualidad y la colocará en la columna que considere que es adecuada.

BIO

PSICO

SOCIAL

--	--	--



Ficha 3

Comenta con tus compañeras los mitos que se definen a continuación...

- ❖ ¿Existe el punto G?
- ❖ Mi pareja tiene que adivinar lo que me gusta.
- ❖ ¿La marcha atrás es un método seguro para no quedarte embarazada?
- ❖ ¿Si no hay coito la relación sexual es insatisfactoria?
- ❖ La mujer no debe llevar la iniciativa en la relación sexual.
- ❖ La sexualidad se relaciona con el coito adulto y heterosexual.
- ❖ La mujer no puede bañarse, ni hacer deporte, ni quedarse embarazada si tiene la menstruación.
- ❖ Si la mujer no tiene orgasmo, es la primera vez que realiza el coito, lo realiza de pie, o se lava después del mismo, no puede quedarse embarazada.
- ❖ La vasectomía implica más riesgos que la ligadura de trompas y causa impotencia sexual o problemas de próstata.
- ❖ La mujer debe tomar la píldora, y el hombre es el que lleva los condones.
- ❖ Las mujeres no experimentan el llamado orgasmo nocturno.
- ❖ El tamaño del pene de un hombre puede calcularse por el tamaño de sus manos y pies, y además, cuanto más grande sea el pene, más placer para ambos.
- ❖ La presencia de himen, significa siempre que la chica es virgen.
- ❖ El alcohol es un estimulante sexual, y la marihuana, un afrodisíaco.
- ❖ El desequilibrio hormonal es el causante de la homosexualidad.
- ❖ La masturbación es una práctica exclusiva para los hombres, y cesa cuando encontramos una pareja.
- ❖ La pornografía estimula a que la gente cometa actos sexuales criminales

Ideas Fuerza

- ✚ *La sexualidad es una parte integral de la personalidad de todo ser humano. Su desarrollo pleno depende de la satisfacción de necesidades humanas básicas como el deseo de contacto, intimidad, expresión emocional, placer, ternura, y amor.*
- ✚ *El desarrollo pleno de la sexualidad es esencial para el bienestar individual, interpersonal y social.*
- ✚ *El placer sexual, incluyendo el autoerotismo, es fuente de bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual.*
- ✚ *La expresión sexual va más allá del placer erótico o los actos sexuales. Todo individuo tiene derecho a expresar su sexualidad a través de la comunicación, el contacto, la expresión emocional y el amor.*



Para el próximo día

Lee atentamente el Anexo que te presentamos a continuación.

En él puedes ver dos columnas. En la de la izquierda se exponen ideas erróneas que en tiempos anteriores se tenían sobre la Sexualidad. En la de la derecha se presenta la visión actual sobre ese mismo tema.

Reflexiona sobre ello ¿qué te parece este cambio?



ANEXO



ERRORES DEL PASADO

1. Reducir la sexualidad a genitalidad y a la actividad coital.
2. Considerar desviadas las conductas sexuales que no buscan o impiden la procreación.
3. Considerar el matrimonio como condición para tener actividades sexuales legítimas.
4. Permitir únicamente las parejas heterosexuales. Considerar la homosexualidad una desviación.
5. Negar a las mujeres el derecho a sentir el deseo sexual, a poder ser activas y a decir "sí" o "no".
6. Negar la sexualidad a minorías, como las personas con discapacidad, los enfermos mentales, los encarcelados, etc.
7. Negar la sexualidad infantil prepuberal, con sus características propias. Perseguir la masturbación, no responder a las preguntas, mentir sobre el origen de los niños, etc.
8. Ocultar problemas como el abuso, acoso y violación.

VISIÓN ACTUAL

1. La sexualidad es una dimensión de toda persona. Todo el cuerpo es susceptible de actividad sexual placentera.
2. Tiene muchas posibles funciones: placer, procreación, comunicación, ternura, afecto, etc.
3. Es un derecho de la persona con independencia del estado civil.
4. La orientación del deseo admite diversidades, como la homosexual, que son compatibles con la salud.
5. Las mujeres son diversas de los hombres y entre sí, pero iguales en derechos y posibilidades sexuales a los varones. La igualdad y la ética relacional son fundamentales.
6. La necesidad de intimidad sexual es propia de la persona. A todas debemos facilitarle su satisfacción.
7. Hay una sexualidad prepuberal y adolescente que es necesario aceptar, ayudándoles a que la vivan bien, conforme a las características de su edad.
8. Deben prevenirse, detectarse y denunciarse todas las formas de violencia sexual.

Algo para pensar...

1. La sexualidad es una fuente de salud, placer y afectividad.
2. Los estudios de Masters y Johnson han demostrado la capacidad multiorgásmica de la mujer que en una sola sesión puede tener gracias a que la fase de resolución es más breve que en el macho y el cuerpo del clítoris puede llenarse más rápidamente de sangre que el del pene. La idea popular de que una mujer debería tener un orgasmo resolutorio (como el varón) que le diera plena satisfacción, actuara como un sedante fuerte y aliviara su tensión sexual durante varios días, es simplemente falsa. Cuantos más orgasmos experimente una mujer, tanto más vigorosos llegan a ser los siguientes.

Lecturas recomendadas

- "Disfrutar del Orgasmo", de Heiman, Julia.R y Lopiccolo, Joseph. Editorial Océano Ámbar, S.A. 2002
- "La educación sexual", de López Sánchez, Félix. Editorial Biblioteca Nueva. 2005
- "Tu sexo es aún más tuyo", de Sylvia de Béjar. Editorial Planeta. 2006

UNIDAD 3 Sexualidad

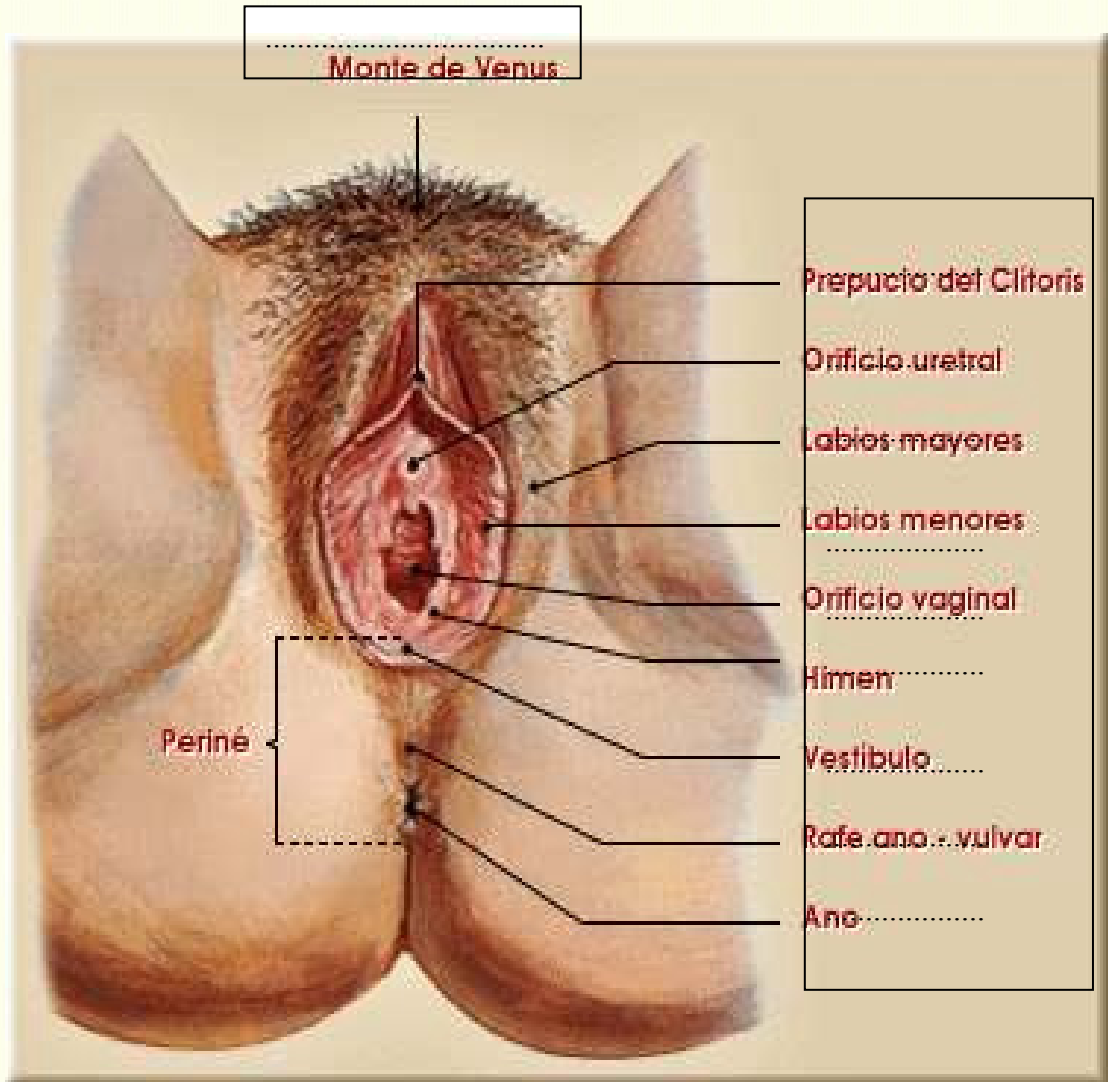
Sesión 2ª: ANATOMÍA MASCULINA Y FEMENINA



Ficha 1 (I)

Sitúa cada nombre en el lugar que corresponde:

- ❖ Prepucio del clítoris.
- ❖ Orificio uretral.
- ❖ Labios mayores.
- ❖ Labios menores.
- ❖ Orificio vaginal.
- ❖ Himen.
- ❖ Vestíbulo.
- ❖ Rafe ano-vulvar.
- ❖ Ano.
- ❖ Monte de Venus.



definiciones genitales externos femeninos (I) (E1)

El Monte de Venus está compuesto por tejido grasoso bajo la piel, sobre el pubis, cubierto por vello. Tiene terminaciones nerviosas, y por el peso en esta zona se produce una presión que origina excitación sexual.

Los labios mayores son dos pliegues longitudinales, que cuando no hay excitación suelen permanecer juntos, protegiendo a los labios menores, a la vagina y al orificio uretral.

Los labios menores se encuentran a cada lado de la entrada vaginal, se unen justo por debajo del clítoris, cambian de color y se retraen durante la respuesta sexual.

definiciones genitales externos femeninos (II) (E2)

Por último, **el clítoris**, semejante en su estructura al pene, excepto que es más pequeño y no contiene la uretra, se encuentra sobre la parte superior de los labios menores, donde sus labios se unen.

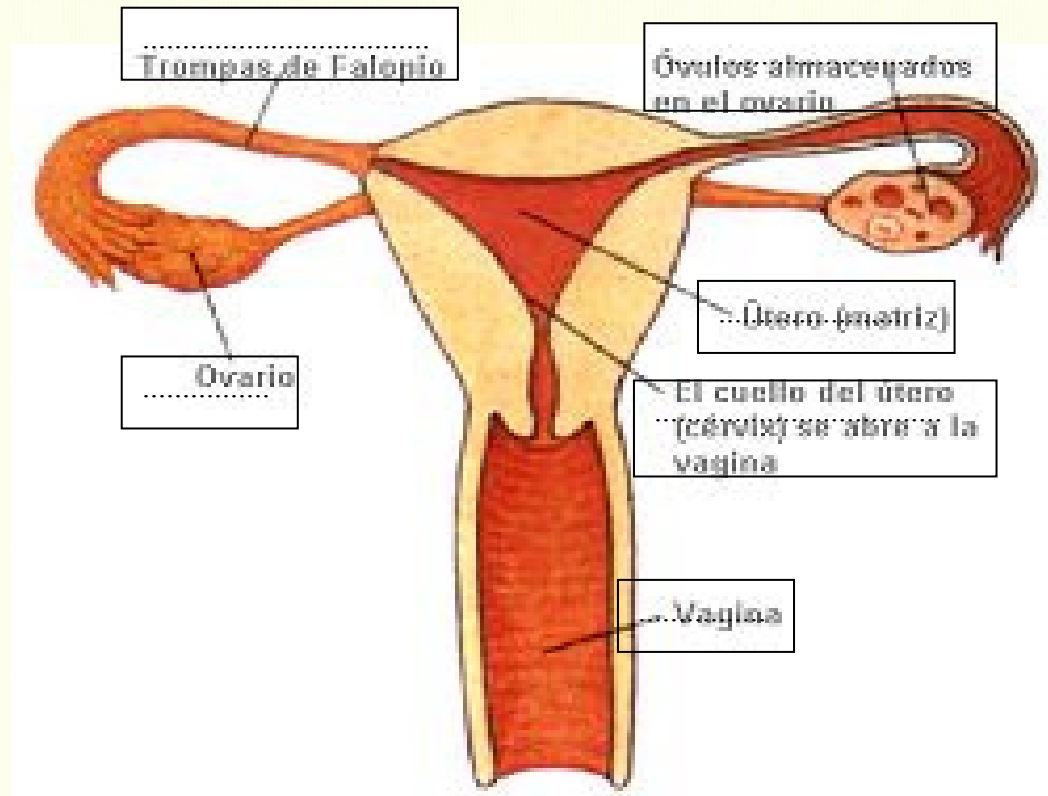
El clítoris consta de un cuerpo y de una cabeza o glande, que es la parte que está expuesta y la que más terminaciones nerviosas tiene; es la zona de la mujer con más excitabilidad sexual.

Durante la estimulación sexual, el clítoris se retrae sobre su capuchón y se agranda.

Ficha 1 (II)

Sitúa cada nombre en el lugar que corresponde.

- ❖ Ovario.
- ❖ Trompas de falopio.
- ❖ Óvulos almacenados en el ovario.
- ❖ Útero.
- ❖ Cuello del útero.
- ❖ Vagina.



definiciones genitales internos femeninos (I) (E3)

La **vagina** es un tubo muscular, capaz de dilatarse considerablemente, con una longitud aproximadamente de 10 cm.

El primer tercio de la vagina desde la entrada es muy sensible, mientras que el resto solo tiene receptores de presión por lo que es poco sensible.

La lubricación vaginal, que se presenta durante la excitación sexual, es producida por la vagina, y permite que la entrada y los movimientos del pene durante el coito sean suaves e indoloros.

El cérvix es la parte del útero que se proyecta dentro de la vagina.

El útero es un órgano hueco de paredes musculares gruesas, tiene forma de pera y ocupa la cavidad pélvica.

definiciones genitales internos femeninos (II) (E4)

Las dos **trompas de Falopio** entran por los ángulos superiores del útero, desembocan por los extremos cerca de los ovarios, y es en ellas donde se produce la fecundación.

Dentro de los genitales internos, también estarían los músculos pélvicos, son los músculos que forman el suelo de la pelvis, son fundamentales en las contracciones musculares durante el coito.

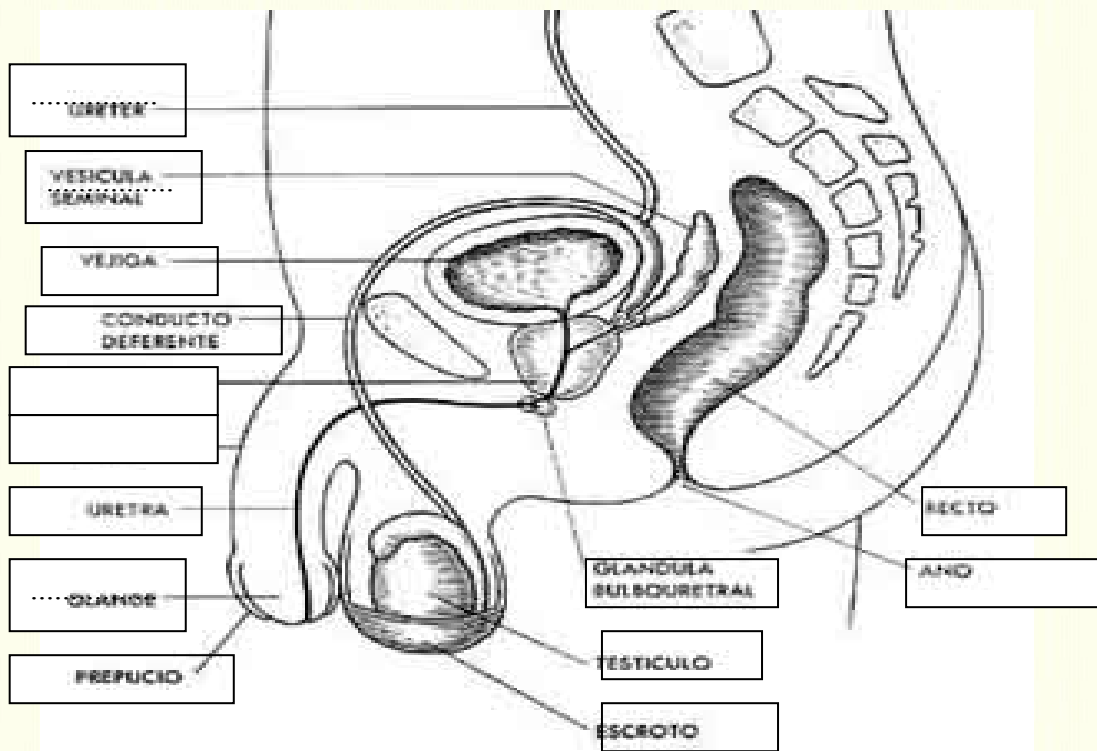
El Himen es un pliegue que cierra parcialmente el orificio vaginal.

Base Hormonal: estrógenos (necesarios para mantener la mucosa vaginal y dar una respuesta, lubricación, a la estimulación), y los andrógenos, que determinan el interés y el deseo sexual.

Ficha 1 (III)

Sitúa cada nombre en el lugar que corresponde.

- ❖ Vesícula seminal.
- ❖ Vejiga.
- ❖ Conducto deferente.
- ❖ Próstata.
- ❖ Pene.
- ❖ Uretra.
- ❖ Glande.
- ❖ Prepucio
- ❖ Escroto.
- ❖ Testículo.
- ❖ Recto.
- ❖ Ano.
- ❖ Uréter
- ❖ Válvula bulbouretral



definiciones genitales masculinos (I) (E5)

Glande; es la cabeza del pene o extremo terminal, siendo la parte más sensible. En los varones no circuncidados está cubierto por un pliegue de piel denominado prepucio que puede retraerse, unido al glande por una banda de tejido situada en la superficie inferior del mismo llamado frenillo.

Testículos; son cuerpos ovoides con un tamaño variable, pero como la media suelen medir entre 4cm de longitud y 2.5cm de diámetro. Su temperatura es ligeramente inferior a la del cuerpo, lo cual es necesario para la formación de espermatozoides. Los testículos, son los responsables de la producción de espermatozoides y de hormonas sexuales.

definiciones genitales masculinos (II) (E6)

Próstata y conductos eyaculatorios; la próstata se encuentra debajo de la vejiga urinaria, rodea a su cuello y a la parte superior de la uretra. La próstata madura está continuamente en actividad y parte de su secreción se vierte con la orina, el resto a través de las eyaculaciones, (secreción de las vesículas seminales). La próstata rodea a los conductos eyaculatorios los cuales almacenan parcialmente el semen hasta que es eyaculado.

Los conductos deferentes son tubos encargados de transportar los espermatozoides desde los testículos hasta la uretra prostática.

Base Hormonal; Las principales hormonas masculinas son los andrógenos, fundamentalmente la testosterona, que se produce en los testículos. Esta es importante en el mantenimiento del deseo sexual y de la capacidad de eyaculación y se la asocia con el mantenimiento de la función eréctil.



Ficha 2 (El reloj biológico)

Usa el calendario para comprender tu ciclo menstrual.

Enero						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Febrero						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Marzo						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Abril						
D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Mayo						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Junio						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Julio						
D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Agosto						
D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Septiembre						
D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Octubre						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Noviembre						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

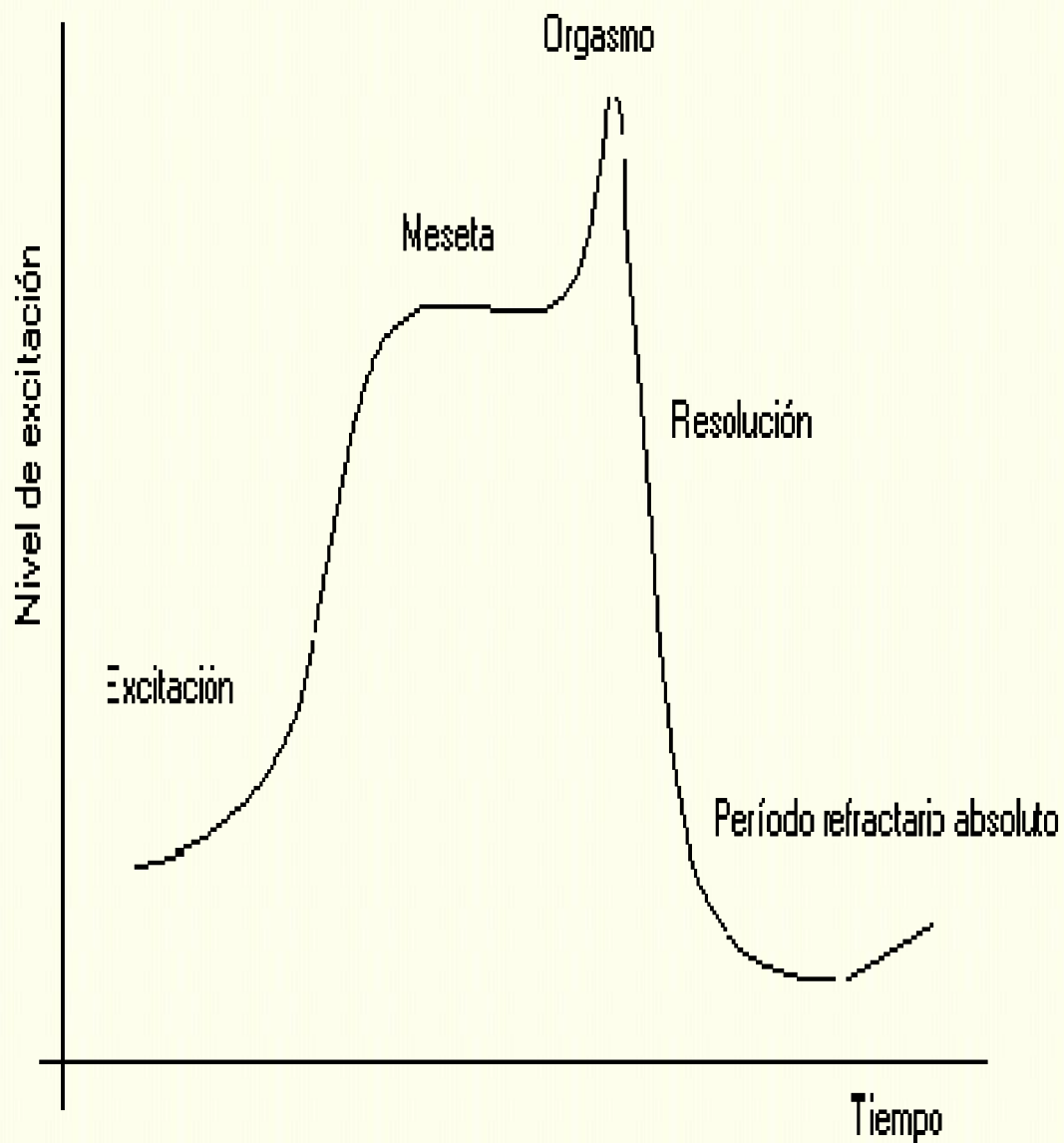
Diciembre						
D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Ficha 3



Observa las imágenes de las fases de la respuesta sexual humana.

Fases de la respuesta sexual masculina

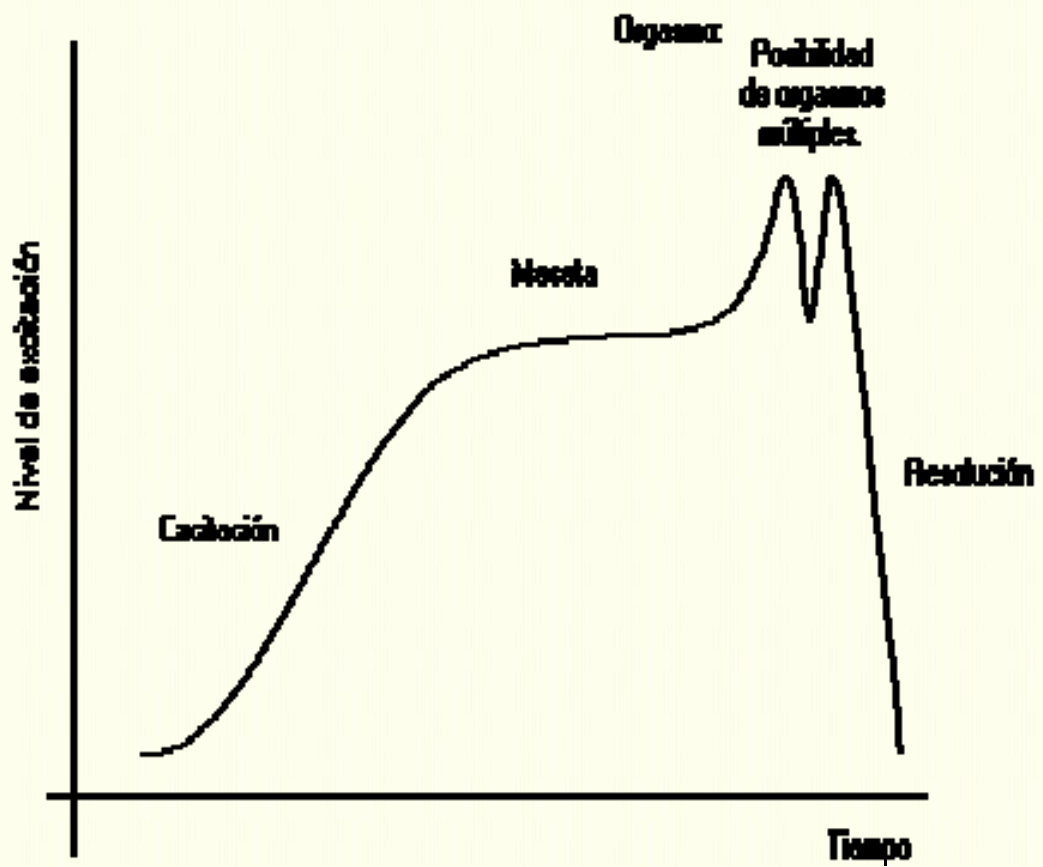


Ficha 4



Observa las imágenes de las fases de la respuesta sexual humana.

Fases de la respuesta sexual femenina

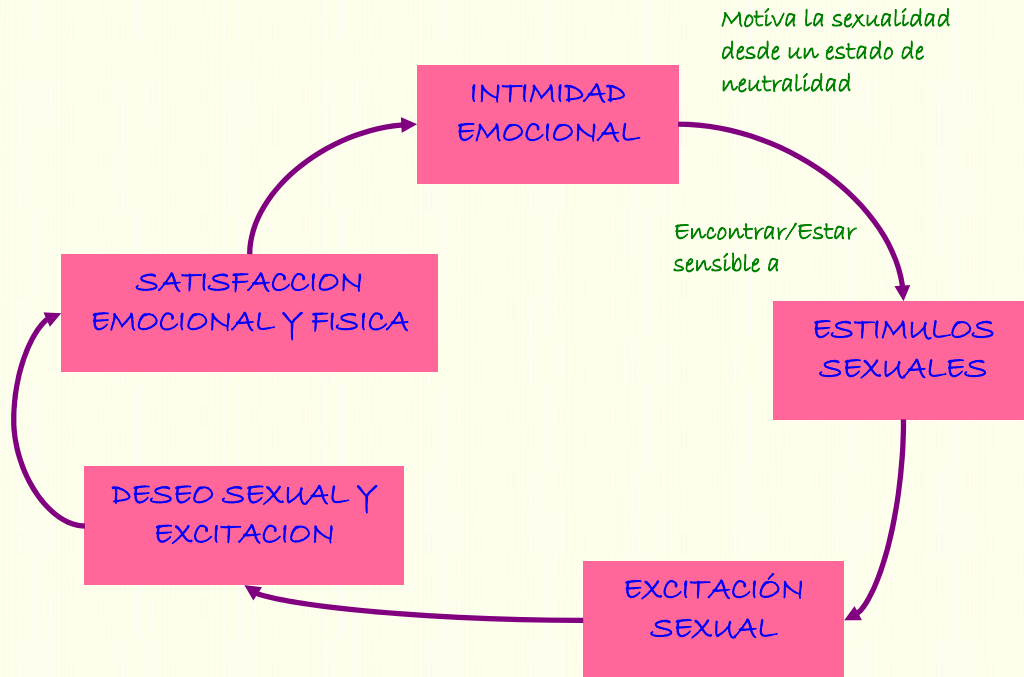




Ficha 5

Observa las imágenes de las fases de la respuesta sexual humana.

Modelo circular de Basson



Ahora vamos a ver que opinas:

1. ¿Crees que hombres y mujeres viven la sexualidad de forma diferente?
2. ¿Qué es más importante para ellos?
3. ¿Qué es más importante para nosotras?
4. ¿Cómo surge en tí el deseo de mantener una relación sexual?
5. ¿Qué es lo que más te desilusiona?

Ideas Fuerza

- ✚ *Es importante tomarnos nuestro tiempo para conocernos mejor a nosotras mismas. Aprender qué nos gusta, cómo nos gusta y aprender a descubrir nuestros deseos.*
- ✚ *Los derechos sexuales son derechos humanos universales basados en la libertad inherente, dignidad e igualdad para todos los seres humanos.*
- ✚ *El placer sexual, incluyendo el autoerotismo, es fuente de bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual.*



Para el próximo día

Realiza tu calendario menstrual.

Usa un calendario para apuntar tu primer día de ciclo y tu último día, de esta forma conocerás tu ciclo y por lo tanto una parte de tí.



Algo para pensar...

“Como ya dijo Alexander Lowen, padre de la Bioenergética, “no tenemos un cuerpo sino que somos un cuerpo”. Conocer y comprender la base biológica de nuestra sexualidad, nos permite comprender mejor y asumir los desarrollos psíquicos y sociales de la misma”.

“El cuerpo de la mujer tiene sus órganos genitales dispuestos en el interior y en el exterior, lo que supone una determinada percepción de sí misma.”

(Fina Sanz.. “Psicoerotismo femenino y masculino”).

“No es raro que un hombre obtenga del coito más placer que una mujer. El pene recibe estimulación directa, en tanto que la del clítoris puede ser sumamente indirecta. A algunas mujeres les basta esto para excitarse y llegar al orgasmo, pero muchas necesitan para ello la estimulación adicional del clítoris. Aunque son muchas las que necesitan este plus de estimulación, hay una acentuada tendencia tanto entre hombres como entre mujeres, a creer que esto es anormal o que está mal”.

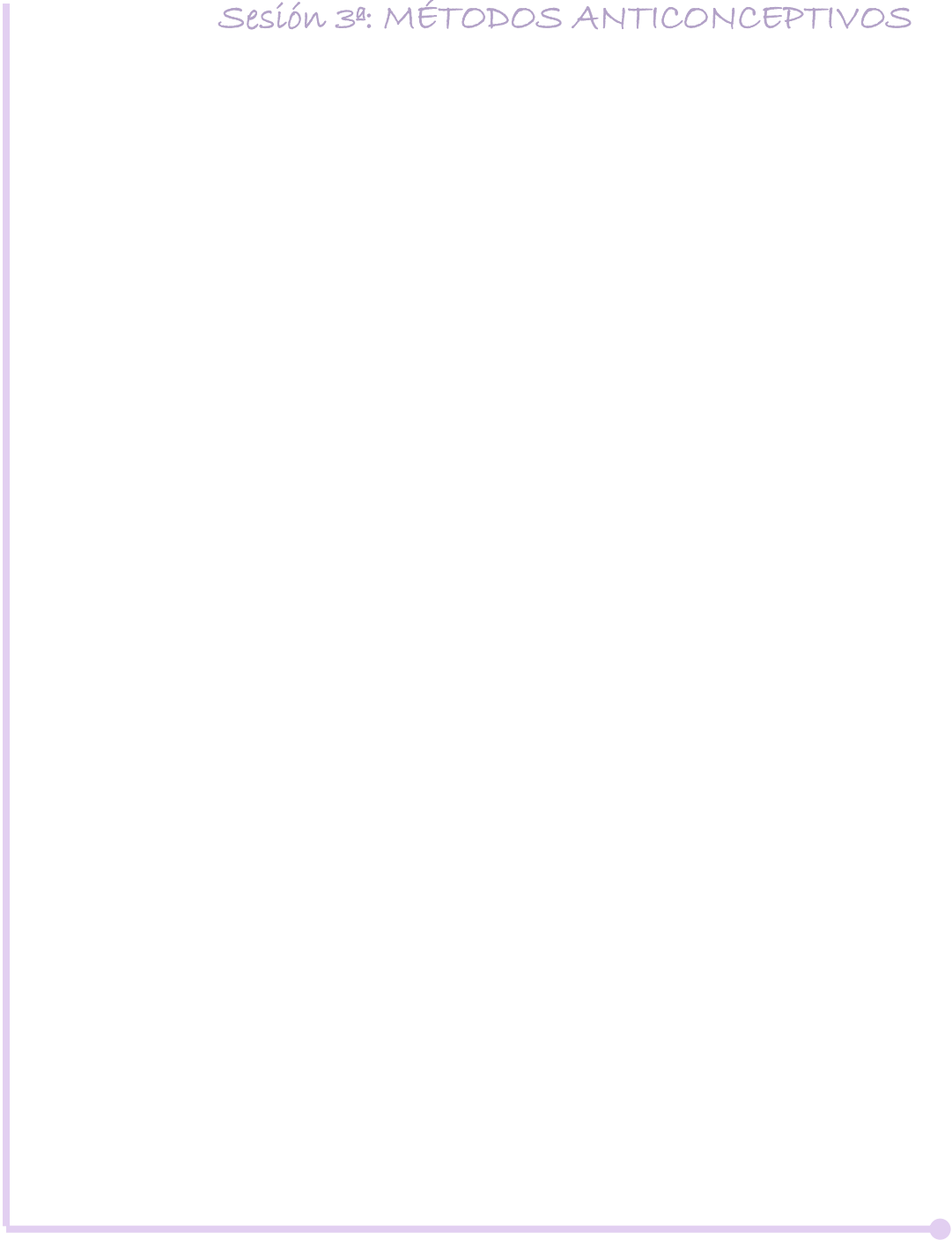
(Joseph LoPiccolo. “Para alcanzar el orgasmo”)

Lecturas recomendadas

Manual Médico de Terapia Sexual, de Cabello Santamaría, Francisco y Mateu Lucas, Manuel. Editorial Psicosomática. 2002

UNIDAD 3: Sexualidad

Sesión 3ª: MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS



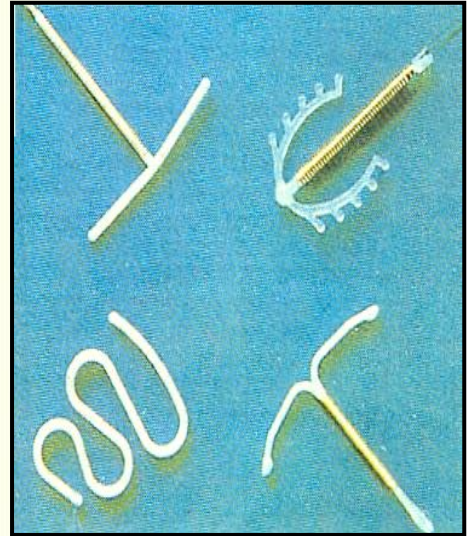


Ficha 1

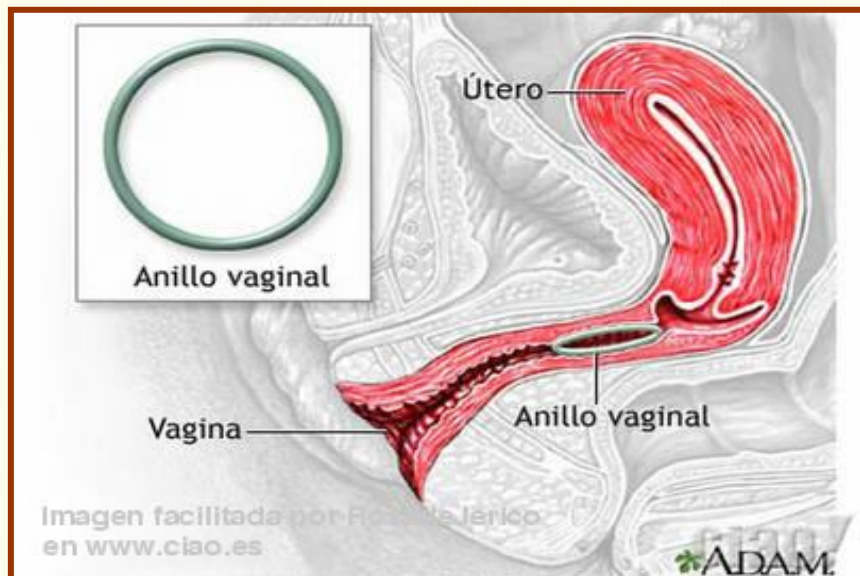
MÉTODO	EFICACIA	VENTAJAS	DESVENTAJAS
Preservativo masculino	98-99%	<ul style="list-style-type: none"> - Protege contra Infecciones de Transmisión Sexual. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se puede romper. - No es reutilizable.
Preservativo femenino	98%-99%	<ul style="list-style-type: none"> - Protege contra Infecciones de Transmisión Sexual. - No interrumpe el coito. 	<ul style="list-style-type: none"> - No es reutilizable. - A veces colocación difícil.
Diafragma	94% si se usa con espermicidas	<ul style="list-style-type: none"> - No interrumpe coito. - Protege de alguna ITS 	<ul style="list-style-type: none"> - No protege contra la mayoría de ITS. - Su uso requiere aprendizaje. - Puede aumentar infecciones urinarias.
Espermicidas	80%	<ul style="list-style-type: none"> - Fácil de usar y se puede usar con otros métodos anticonceptivos. 	<ul style="list-style-type: none"> - No protege de ITS. - Baja eficacia
Píldora anticonceptiva	95%-99%	<ul style="list-style-type: none"> - Regula el ciclo menstrual. - Sangrado y dolor menstrual disminuye. - Gran eficacia. 	<ul style="list-style-type: none"> - No protege ITS. - Necesita de revisiones ginecológicas. - Posibles efectos secundarios.
Anillo	99,7%	<ul style="list-style-type: none"> - Igual que la píldora. - Tiene menos hormonas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Puede crear irritación. - Algunos hombres lo notan durante el coito.
Parche	99,7%	<ul style="list-style-type: none"> - Igual que la píldora. - Uso semanal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Posible desprendimiento. - Es visible y poco estético.
DIU	99,7%	<ul style="list-style-type: none"> - Dura 5 años. 	<ul style="list-style-type: none"> - No protege ITS. - Control sanitario cada 6 meses - Riesgo de perforación, infección, rechazo.



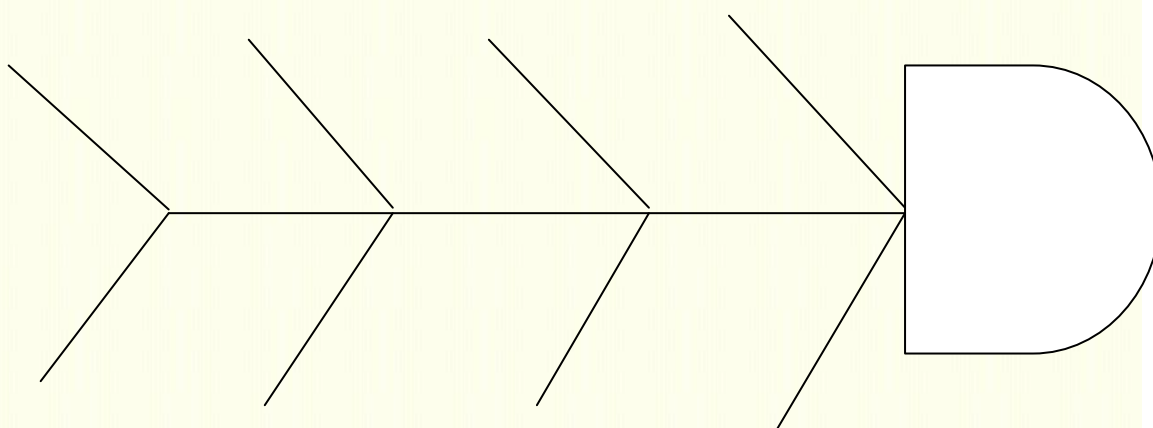
Ficha 2 (El maletín)



Ficha 2 (continuación)

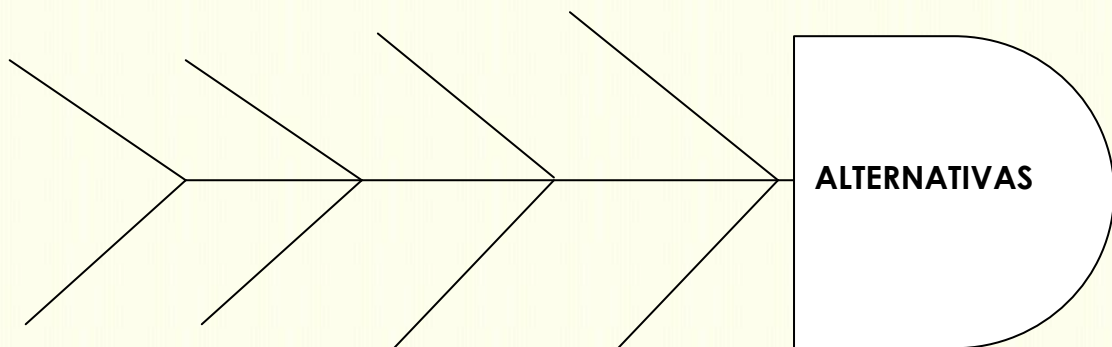


Ficha 3 (El pez)





Ficha 4 (El pez alternativo)



Ideas Fuerza

- ✚ *La sexualidad es independiente de la reproducción si se utilizan los métodos contraceptivos adecuados. Sería deseable que el desarrollo de esta capacidad reproductiva estuviera en función de ciertas posibilidades biológicas, psicológicas y sociales, y sobre todo, del deseo libre y responsable de ejercerlas.*
- ✚ *Tanto el preservativo femenino como el masculino, son métodos seguros para prevenir infecciones de transmisión sexual.*
- ✚ *Los métodos que no son de barrera como los preservativos, solo protegen frente al embarazo pero no frente a la transmisión de infecciones.*
- ✚ *Una sexualidad sana y positiva es responsabilidad de cada una.*



Para el próximo día

1. Recuerda alguna situación en la que hayas mantenido una relación sexual sin usar un método anticonceptivo adecuado.
2. Escribe en pocas líneas por qué no usaste un método adecuado.
3. Reflexiona sobre las posibles alternativas que se te ocurren para esta situación, pero usando un método anticonceptivo adecuado.
4. Tener en cuenta distintas alternativas te va a permitir que en otras relaciones sexuales uses un método anticonceptivo adecuado.

Lo que ocurrió fue...

Sé que no usé el método más adecuado porque...

Lo que podría haber hecho es...

Algo para pensar...

La mitad de las mujeres de la India se casan siendo menores de edad, según un estudio llevado a cabo por el Ministerio de Sanidad de este país. A pesar de que los matrimonios infantiles están prohibidos desde 1860, es una práctica ampliamente extendida, sobre todo en las regiones más pobres, como Bihar, donde el porcentaje de menores de edad que se pasan por el altar alcanza casi el 80%. Como señala Drama Gujral, "no se trata sólo de luchar contra una herencia cultural (...) El verdadero trasfondo es económico, y prueba de ello es que todos los matrimonios infantiles son concertados y por tanto interesados" El informe corrobora otro dato preocupante y es que, en la mayoría de los casos, un matrimonio temprano significa un embarazo prematuro. De hecho, **el 95% de estas jóvenes quedan embarazadas antes de cumplir los 18 años. Esto comporta riesgos de salud, tanto para la madre como para sus bebés, y además perpetúa la cadena de pobreza en la que estas familias se ven inmersas.** En Yemen, donde también es práctica habitual casar a las hijas siendo niñas, se está debatiendo una ley que eleve a 17 años la edad mínima para casarse. **En los últimos meses, varias niñas-novia han muerto debido a complicaciones en el parto. Sus cuerpos no estaban preparados.**

(Fuente: INTERMON, junio 2010)



Método anticonceptivo de última generación

Web recomendada

www.publicaciones-isp.org

Instituto de Salud Pública

M
A
T
E
R
I
A
L

C
O
M
P
L
E
M
E
N
T
A
R
I
O

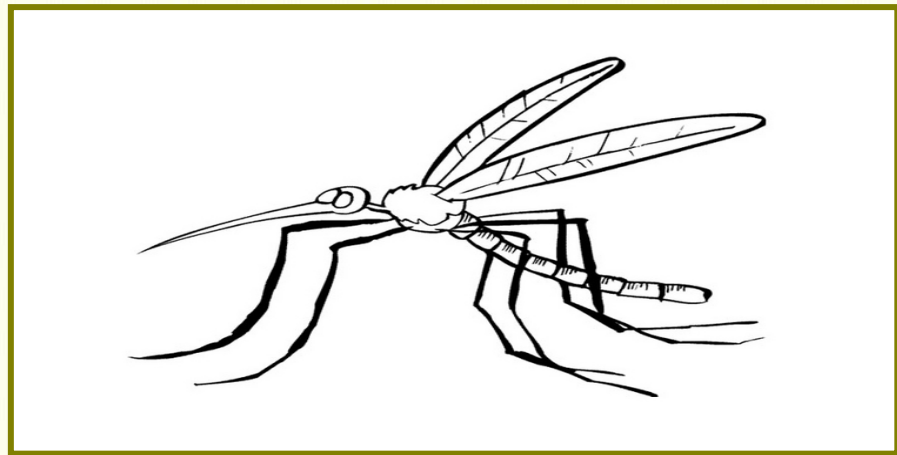
UNIDAD 3: Sexualidad

Sesión 4ª: INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL



Ficha 1

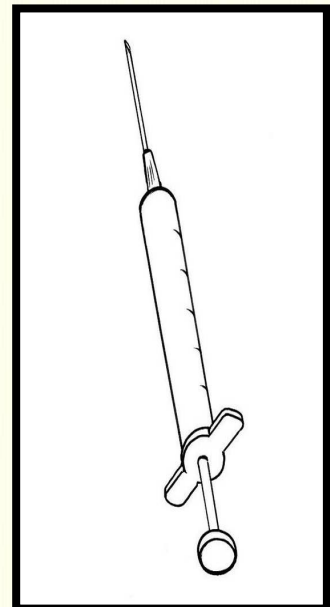
1



2



3



4



Ficha 1 (continuación)

5



6



7



8



9



Ficha 1 (continuación)

10



11



12

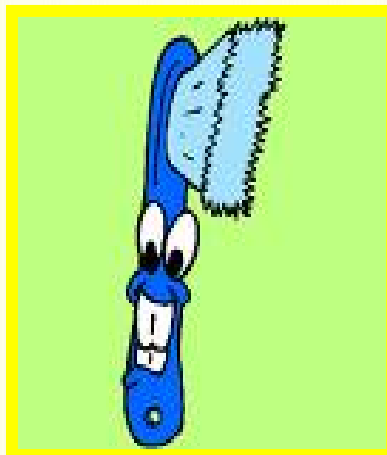


Ficha 1 (continuación)

13



14



15



16



Ficha 2 INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (Ficha para profesionales)

INFECCIÓN	TRANSMISIÓN	CURA	CURSO DE LA INFECCIÓN
GONORREA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vía sexual, ya sea por vía oral, anal o vaginal 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se puede curar con antibióticos. ▪ Es importante no mantener relaciones sexuales hasta que no se esté curado 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se incuba en un periodo de entre 3 y 7 días, en muchas ocasiones no se presentan síntomas, en hombres se segregan líquidos por la uretra y por el cuello del útero en la mujer.
HERPES	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vía sexual ▪ Contacto directo de piel con el virus ▪ Transmisión vertical 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ No existe cura, se pueden recetar medicamentos que ayuden a sanar más rápido y a que en futuros brotes sean menos intensos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Los síntomas aparecen entre 2 y 20 días, comienza con una sensación de hormigueo o picor en la zona genital. Posteriormente aparecen pequeñas protuberancias rojas en la zona genital, que se convertirán en yagas o ampollas abiertas. La última consecuencia es que puede producir complicaciones en el sistema nervioso.
VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vía sexual ▪ Contacto directo de piel con el virus ▪ Transmisión vertical 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Existen diferentes tratamientos, es necesario si se está en pareja que ambas miembros se pongan en tratamiento y no deben tener relaciones de riesgo hasta 3-6 meses después de desaparecer los síntomas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La mayoría de personas que tienen infección genital por VPH no saben que están infectadas. El virus vive en la piel o en las membranas mucosas y generalmente no causa síntomas. A ciertas personas les saldrán verrugas genitales visibles o presentarán cambios precancerosos en el cuello uterino, vulva, ano o pene. En muy contadas ocasiones, la infección por VPH puede causar cáncer anal o genital. Las verrugas genitales aparecen, por lo general, como elevaciones o masas suaves y húmedas, rosadas o de color de la piel, usualmente en el área genital. Las verrugas pueden aparecer semanas o meses después del contacto sexual con una persona infectada o puede que no aparezcan.
HEPATITIS B Y C	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vía Sexual ▪ Transmisión vertical ▪ Vía Parenteral 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Existe vacuna para la hepatitis B. Para la hepatitis C hay tratamientos muy agresivos de choque. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La hepatitis se puede cronificar si en 6 meses no se ha curado, con lo que esto conlleva, principalmente se produce en casos de la rama C. Desde el contagio hasta la aparición de síntomas pueden pasar entre 6 y 7 semanas, los síntomas son náuseas, vómitos, astenia, dolor en el costado derecho.
SIFILIS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Generalmente por contacto sexual. ▪ Transmisión Vertical de madre a hijo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se cura con penicilina y/o antibióticos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ El germen penetra en el organismo y tiene un periodo de incubación de hasta 90 días antes de que aparezcan síntomas a nivel físico, aunque no haya síntomas, si se puede transmitir. Por la aparición de sus síntomas, se pueden identificar tres tipos de sífilis: <ol style="list-style-type: none"> 1. Primaria: identificada con la aparición de una erupción que posteriormente se convierte en una úlcera frecuentemente indolora. 2. Secundaria: erupción que afecta a todo el cuerpo, además ocasiona fiebre y malestar general 3. Terciaria: afección neurológica que puede llegar a producir infartos cerebrales, pérdida de memoria



Infecciones de Transmisión Sexual (Recortable)

<ul style="list-style-type: none"> Vía sexual, ya sea por vía oral, anal o vaginal 	<ul style="list-style-type: none"> Se puede curar con antibióticos. Es importante no mantener relaciones sexuales hasta que no se esté curado 	<ul style="list-style-type: none"> Se incuba en un periodo de entre 3 y 7 días, en muchas ocasiones no se presentan síntomas, en hombres se segregan líquidos por la uretra y por el cuello del útero en la mujer.
<ul style="list-style-type: none"> Vía sexual Contacto directo de piel con el virus Transmisión vertical 	<ul style="list-style-type: none"> No existe cura, se pueden recetar medicamentos que ayuden a sanar más rápido y a que en futuros brotes sean menos intensos 	<ul style="list-style-type: none"> Los síntomas aparecen entre 2 y 20 días, comienza con una sensación de hormigueo o picor en la zona genital. Posteriormente aparecen pequeñas protuberancias rojas en la zona genital, que se convertirán en yagas o ampollas abiertas. La última consecuencia es que puede producir complicaciones en el sistema nervioso.
<ul style="list-style-type: none"> Vía sexual Contacto directo de piel con el virus Transmisión vertical 	<ul style="list-style-type: none"> Existen diferentes tratamientos, es necesario si se está en pareja que ambas miembros se pongan en tratamiento y no deben tener relaciones de riesgo hasta 3-6 meses después de desaparecer los síntomas 	<ul style="list-style-type: none"> La mayoría de personas que tienen infección genital por VPH no saben que están infectadas. El virus vive en la piel o en las membranas mucosas y generalmente no causa síntomas. A ciertas personas les saldrán verrugas genitales visibles o presentarán cambios precancerosos en el cuello uterino, vulva, ano o pene. En muy contadas ocasiones, la infección por VPH puede causar cáncer anal o genital. Las verrugas genitales aparecen, por lo general, como elevaciones o masas suaves y húmedas, rosadas o de color de la piel, usualmente en el área genital. Las verrugas pueden aparecer semanas o meses después del contacto sexual con una persona infectada o puede que no aparezcan.
<ul style="list-style-type: none"> Vía Sexual Transmisión vertical Vía Parenteral 	<ul style="list-style-type: none"> No existe vacuna, pero si tratamientos muy agresivos de choque. 	<ul style="list-style-type: none"> La hepatitis se puede cronificar si en 6 meses no se ha curado, con lo que esto conlleva, principalmente se produce en casos de la rama C. Desde el contagio hasta la aparición de síntomas pueden pasar entre 6 y 7 semanas, los síntomas son náuseas, vómitos, astenia, dolor en el costado derecho.
<ul style="list-style-type: none"> Generalmente por contacto sexual. Transmisión Vertical de madre a hijo 	<ul style="list-style-type: none"> Se cura con penicilina y/o antibióticos 	<ul style="list-style-type: none"> El germen penetra en el organismo y tiene un periodo de incubación de hasta 90 días antes de que aparezcan síntomas a nivel físico, aunque no haya síntomas, si se puede transmitir. Por la aparición de sus síntomas, se pueden identificar tres tipos de sífilis: <ol style="list-style-type: none"> Primaria: identificada con la aparición de una erupción que posteriormente se convierte en una úlcera frecuentemente indolora. Secundaria: erupción que afecta a todo el cuerpo, además ocasiona fiebre y malestar general Terciaria: afección neurológica que puede llegar a producir infartos cerebrales, pérdida de memoria

Ficha 3 (ADIVINA, ADIVINANZA...) INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

INFECCIÓN	TRANSMISIÓN	CURA	CURSO DE LA INFECCIÓN
GONORREA			
HERPES			
VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO			
HEPATITIS B Y C			
SIFILIS			

Ideas Fuerza

- ✚ El aspecto físico no determina que una persona tenga o no una infección de transmisión sexual.
- ✚ El coito no es la única práctica sexual, si no tenéis un método anticonceptivo seguro, existen muchas prácticas sexuales igual de placenteras que implican menos riesgo de transmisión de infecciones.
- ✚ Si has mantenido una relación de riesgo, es importante que se lo digas a tu médico para que te realicen las pruebas oportunas.
- ✚ Muchas infecciones de transmisión sexual no presentan síntomas hasta que pasa un tiempo. Sé responsable en tus relaciones.



Para el próximo día

1 Aprovecha la biblioteca del centro para buscar información sobre el VIH/ SIDA.

2 Apunta la información que te parezca más relevante para comentarla el próximo día en clase.

ALGO MÁS SOBRE EL SIDA...

Algo para pensar...

El número de personas que viven con VIH se ha incrementado de aproximadamente 8 millones en 1990 a casi 33 millones en la actualidad y sigue en aumento.

Más de 25 millones de personas murieron de SIDA desde 1981.

África tiene 14 millones de huérfanos a causa del SIDA.

A finales de 2008, las mujeres representaban el 50% de todos los adultos que viven con VIH en todo el mundo.

En 2008 alrededor de 2,5 millones de adultos y niños se infectaron con VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana), el virus que causa el SIDA. Para fines de ese año, aproximadamente 33,4 millones de personas en todo el mundo vivían con VIH/SIDA. El ese año también ocurrieron alrededor de dos millones de muertes a causa del SIDA a pesar de las mejoras en el acceso al tratamiento antirretroviral

(www.avert.org)

Filmografía recomendada

Philadelphia (1993) dirigida por Jonathan Demme

Princesas (2005) dirigida por Fernando León de Aranoa

Vídeo recomendado

Yo soy positivo, ¿y tú? Liga Española de la educación

UNIDAD 4: Relaciones de Pareja. Mitos del amor romántico

Sesión 1ª: ESTEREOTIPOS EN TORNO A LAS RELACIONES DE PAREJA: MODELOS DE RELACIÓN AMOROSA

Ficha 1 (Estereotipos sexuales)

MUJERES

En la guerra de los sexos hay batallas donde todos pierden

Por **Maitena**



106 EPS

Ficha 2 (Historia de María)

Ahora vamos a ponernos en grupos y a leer la historia de María. Prestad mucha atención, luego pondremos en común lo que nos sugiere

María se siente mal, sobre todo porque no entiende qué le pasa, más bien porque no sabe qué le pasa. Como no sabe por dónde salir ha ido al médico, le ha recetado unas pastillas y le ha dicho que si se las toma se encontrará mejor.

Está casada, se casó muy joven y enamorada. Su marido es carpintero y tienen un pequeño negocio que les va bien. Tiene dos hijos: un chico de 14 años y una chica de 16 que están estudiando. Ella trabajaba de peluquera pero cuando nació su hija su marido le dijo que ya no trabajara más, es la profesión que más le gusta, pero ya se sabe.... Vinieron los hijos...la casa....las preocupaciones del trabajo del marido, que a veces descarga muchos problemas en ella. Pero, a pesar de todo cree que, al fin de cuentas, la vida no le ha tratado mal.

Apoyar a su marido le ha supuesto tener que ocuparse ella sola de que todo fuera bien. Después de muchos esfuerzos ahora Paco, su marido, tiene un buen puesto y está contento. María piensa que todos sus esfuerzos han valido la pena, aunque ella cada vez está más harta de la casa y de todo. Se encarga de la compra, de las comidas, de la organización de la casa, y, más que nada, de que todo el mundo esté bien. Su hijo Paquito no va muy bien.... y ella, aunque no sabe mucho de estudios, debe dedicarle mucho tiempo. La verdad es que está muy preocupada por ese chico es demasiado tímido y le cuesta relacionarse con sus compañer@s.

Las semanas, los días se pasan a la carrera. Entre todas las cosas de la casa y la atención que en este momento, como son mayores, le piden sus padres... bueno y los compromisos con la familia de su marido -que si no atiende a su suegro su marido pone gestos de reproche y desaprobación-, y con tantas cosas que no sabe explicar muy bien, no tiene tiempo para nada. Es verdad que ella se pasa un poco pero si no lo hace se siente muy mal, sus hijos le dicen que se queja pero le gusta.

Con lo que a ella le gusta la peluquería y la estética a veces no tiene ni tiempo ni ganas de arreglarse y Juan continuamente se mete con ella diciéndole que cada día está más gorda y fea y que a él le gustan las mujeres de palmíto. De uvas a peras, cuando Juan quiere, van con unos amig@s a cenar y entonces, aunque no le apetezca, tiene que estar guapa y alegre, y ella cada vez se siente más cansada y triste. Lo mismo pasa con hacer el amor.

Ficha 2 (Historia de María) continuación

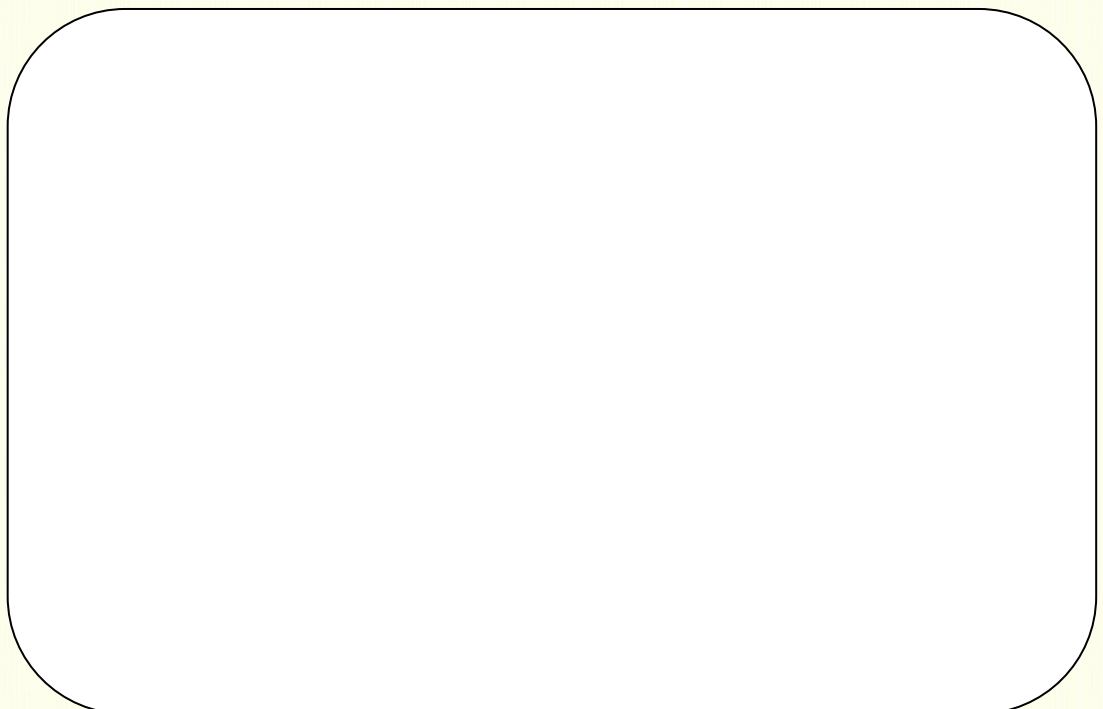
Cuando intenta hablar con Juan de los problemas de su hijo o de "ese no sabe bien qué" que le pasa a ella... él le dice que no le agobie con esas historias, que las cosas están muy mal y bastante tiene con sus problemas. Y María se calla.

Quién de verdad vive bien es su hija Ana, ella sí que es sociable. Esa sí que es una moderna, va por ahí, sale con sus amig@s. María se ocupa de tenerle sus cosas a punto, aunque su hija Ana no lo valora. Un día le montó una bronca porque justamente quería ponerse un pantalón que no estaba planchado y no le quedó más remedio que plancharlo de prisa y corridas, además Ana le dijo que tenía que preocuparse un poco más por la familia. María se enfadó mucho y le dijo que también se podía planchar ella el pantalón, pero su hija dijo que tenía que estudiar y no podía perder el tiempo planchando. No está mal pensó, el trabajo que más despreciáis me toca hacerlo a mí.

María se enfada porque no la valoran y al mismo tiempo se siente culpable por querer que la valoren, menudo lío lleva en su cabeza. Últimamente piensa mucho en esto, pero no encuentra la solución y su familia no quiere escucharla. Cree que está tan triste porque siente que nada de lo que hace esta bien ni tiene valor porque nadie le da importancia.

El médico le ha dicho que tenga paciencia y confíe en él, con las pastilla notará alivio....Pronto podrá hacer lo mismo de siempre y, además, contenta.

¿Qué creéis vosotras que le pasa a María?



Ficha 3 (CREENCIAS SOBRE RELACIONES DE PAREJA)



¿Qué pensáis de las relaciones de pareja y del amor? Marca con una cruz en la columna "V" si estás de acuerdo con la afirmación y en la columna "F" si no lo estás.

	V	F
1 ¿Tener pareja nos hace felices?		
2 ¿Creéis que a una determinada edad es necesario tener pareja?		
3 ¿A qué edad?		
4 ¿Lo que imaginamos sobre lo que es el amor, influye en nosotras?		
5 ¿A veces la pareja influye en cómo manifestamos y vivimos nuestros afectos?		
6 Por el bien de la pareja, ¿se debe hacer cualquier cosa por amor?		
7 En una pareja, ¿quererse es suficiente?		
8 ¿Los celos son propios del amor?		
9 Cuando una pareja se quiere, no tiene secretos y cada uno de sus miembros le permite al otro que mire sus cosas.		
10 ¿Se puede tener sexo sin amor?		
11 En las relaciones afectivas y sexuales, ¿esperan lo mismo los hombres que las mujeres?, ¿tienen la misma libertad?		

Fuente: <http://www.equalter.org/material/actualitat/genere/castellano/mitos.htm>

Ficha 3 (CREENCIAS SOBRE RELACIONES DE PAREJA)



continuación

La respuesta a las siguientes preguntas debes escribirla a continuación de las mismas.

12 ¿Qué elementos positivos son imprescindibles en una relación de pareja para que funcione?

13 ¿Qué cosas no deben permitirse en una relación de pareja?

14 Cuando surgen problemas en la pareja ¿cómo deben resolverse?

15 ¿Conocéis a alguna mujer que se vea muy controlada por su pareja, qué pensáis sobre esto?

16 ¿Y a algún hombre? ¿Qué tipo de control se ejerce?

17 ¿Qué piensas de la frase: "El amor es la hostia"?

Ficha 4 (La bella durmiente)



Relato A: "(...) Pero al término del siglo, un príncipe, que perseguía a un jabalí, llegó hasta los alrededores del castillo. Entró y, cuando vio a todos los habitantes tendidos en las escaleras, en los pasillos, en el patio, pensó con horror que estaban muertos, Luego se tranquilizó al comprobar que sólo estaban dormidos. "¡Despertad! ¡Despertad!", chilló una y otra vez, pero en vano. Cada vez más extrañado, se adentró en el castillo hasta llegar a la habitación donde dormía la princesa. Durante mucho rato contempló aquel rostro sereno, lleno de paz y belleza; sintió nacer en su corazón el amor que siempre había esperado en vano. Emocionado, se acercó a ella, tomó la mano de la muchacha y delicadamente la besó... Con aquel beso, de pronto la muchacha se desvaneció y abrió los ojos, despertando del largo sueño. Al ver frente a sí al príncipe, murmuró: ¡Por fin habéis llegado! En mis sueños acariciaba este momento tanto tiempo esperado". El encantamiento se había roto. La princesa se levantó y tendió su mano al príncipe. En aquel momento todo el castillo despertó. Todos se levantaron mirándose sorprendidos y preguntándose qué era lo que había sucedido. Al darse cuenta, corrieron locos de alegría junto a la princesa, más hermosa y feliz que nunca. Al cabo de unos días, el castillo, hasta entonces inmerso en el silencio, se llenó de cantos, de música y de alegres risas con motivo de la boda.



Relato B: (...) Estaba la princesa leyendo un libro en el jardín de palacio cuando llegó un príncipe de un lejano país, atraído por las noticias de su sabiduría, y quiso verla. La princesa, curiosa, aceptó y le invitó a tomar una limonada porque hacía mucho calor. Él, nada más verla, impresionado por su belleza, cayó a sus pies y le propuso matrimonio. La princesa, asombrada, lo miró fijamente diciéndole: perdone, caballero, usted y yo no nos conocemos de nada, así que no sé cómo se atreve a pedirme que me case con usted. ¿Acaso sé yo si tiene buen carácter, si es simpático, si le gusta la música o si sabe cocinar perdices? ¿Me ha preguntado si yo tengo un amor, si me gustan los hombres o si tengo interés en casarme? La princesa cogió de nuevo el libro y siguió leyendo. El príncipe, cabizbajo, se dio media vuelta y se marchó pensando que se había equivocado de cuento.

Fuente: Ni ogros ni princesas, Guía para la Educación Afectivo-Sexual en la ESO.
<http://web.educastur.princast.es/proyectos/coeduca/>

expectativas sobre el amor (E1)

Lo que se piense del “amor” se va a manifestar en el tipo de pareja que tengamos. El amor de pareja está muy influido por lo cultural que, desde la moral dominante, modela sus formas de expresarse; las expectativas que mujeres y hombres depositamos en él; las formas en que lo vivimos; cómo sufrimos el desamor; cuánto aguantamos por él...

estereotipos... (E2)

Los estereotipos son creencias compartidas, aunque sin ningún fundamento, que nos llevan a tener sentimientos prejuiciosos y conductas discriminatorias hacia las personas de grupos “supuestamente” inferiores, y no debemos olvidar que las mujeres –como genérico- somos percibidas como grupo subordinado a los hombres.

estereotipos sexuales (E3)

En las relaciones de pareja, por lo general, se reproducen fuertemente los estereotipos sexuales aprendidos, es decir la masculinidad y la feminidad, este hecho desposee de condición subjetiva a las personas y las convierte en cosas, en objetos.

actuar con libertad... (E4)

Cuando las mujeres actuamos como personas libres y tomamos decisiones aumentamos nuestra autoestima y auto-reconocimiento.

Ideas Fuerza

- ✚ En la pareja las personas deben ayudarse y respetarse mutuamente.
- ✚ No debemos renunciar a ser nosotras mismas para acomodarnos exclusivamente a la necesidad o al deseo del otro. Todas las personas tenemos necesidades y deseos.
- ✚ El respeto es fundamental en la relación amorosa.



Para el próximo día

Describe qué sentimientos te llevan a aceptar que sea tu pareja quien más se beneficie en la relación.

Piensa en las cosas que más te gustan en tu relación y en las que más te disgustan.

Acepto que mi pareja se beneficie más de nuestra relación que yo porque siento que:

Las cosas que más me gustan de mi relación son...



Las cosas que más me disgustan de mi relación son...



Algo para pensar...

Me gusta pensar en relaciones de pareja saludables (en libertad, igualdad y respeto)...

Aunque hay algo que debo intentar cambiar: las comidas de coco sobre el amor...

En qué situaciones, cosas, actitudes, sentimientos mi relación no es saludable...

M
A
T
E
R
I
A
L

C
O
M
P
L
E
M
E
N
T
A
R
I
O

UNIDAD 4: Relaciones de Pareja. Mitos del amor romántico

Sesión 2ª: MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

Ficha 1 (Modelos de relación amorosa)

A continuación, vamos a dibujar dos círculos, uno rojo y otro negro.

Cada uno de ellos va a representar a dos personas que tienen su mundo interior y su mundo de relaciones. Para representar que cada persona es diferente (tienen sus propios gustos, miedos, pensamientos, amistades, etc.) se dibuja cada círculo de diferente color. Al rojo le llamaremos A y te representa a tí y al negro B y representa a tu pareja. Imagina que has de representar mediante círculos cómo es la relación con tu pareja -tanto si la tienes como si no la tienes-, los círculos entrarían en contacto.

REPRESENTA MEDIANTE CÍRCULOS

Cómo es la relación en la actualidad.



Cómo te gustaría que fuera.





Ficha 2

CANCIONES

Y ahora vamos a ver el “mensaje” de alguna de las canciones que habitualmente tarareamos. En la página siguiente encontrarás varias Fichas en las que podéis leer las letras de las siguientes canciones. Elige la que más te guste y... ¡a pensar en lo que nos dicen!

Título: Empezar desde cero

Intérprete: Rebelde

Álbum: Sencillo y Otros

Año: 2007

Título: No vale la pena

Intérprete: David Bustamante

Álbum: Filo de la realidad

Año: 2007

Título: Nada valgo sin tu amor

Intérprete: Juanes

Álbum: Mi sangre

Año: 2004

Título: Sin tí no soy nada

Intérprete: Amaral

Álbum: Estrella de mar

Año: 2003

Título: Contigo

Intérprete: El canto del loco

Álbum: A contracorriente

Año: 2002

Título: Que me quedes tú

Intérprete: Shakira

Álbum: Servicio de lavandería

Año: 2001

Se pueden encontrar las canciones mencionadas en las siguientes páginas www.planetadeletras.com

TEXTOS

También hay novelas y relatos que contienen muchas ideas y mitos “románticos” acerca del amor. Seguramente conocerás alguna novela con párrafos muy significativos a propósito de lo que estamos hablando hoy en la sesión



Título: Empezar desde cero

Intérprete: Rebelde

Álbum: Sencillo y Otros

Año: 2007

Toda mi vida
había soñado alguien como tu
te vi noche y día
que el cielo nublado se hiciera azul
no puedo explicarlo
me llenas con tus besos y tu luz
no quiero negarlo
estoy perdiendo por tu amor
todos mis sentidos y mi forma de
pensar
están contigo y nada me puede parar

Empezar desde cero
encendiendo el fuego que me pone a
temblar
comenzando de nuevo
convenciendo al tiempo que me deje
suspirar
uno a uno tus besos
van brincando el cerco y te quiero
mas y mas

Cuanto daría
por ya no alejarme mas de ti
por ti cambiaría
todo lo que soy y lo que fui

todos mis sentidos y mi forma de
pensar
están contigo y nada me puede parar

Empezar desde cero
encendiendo el fuego que me pone a
temblar
comenzando de nuevo
convenciendo al tiempo que me deje
suspirar
uno a uno tus besos
van brincando el cerco y te quiero
mas y mas

Bañarme en tus sueños
liberando el aire que me impide
respirar
cumplir mis deseos
que me están quemando en el
corazón

Título: Nada valgo sin tu amor

Intérprete: Juanes

Álbum: Mi sangre

Año: 2004

Cuando el tiempo pasa y nos hacemos viejos nos
empieza a parecer
Que pesan más los daños que los mismos años al final
Por eso yo quiero que mis años pasen junto a ti mi amor
eterno

Junto a mi familia junto a mis amigos y mi voz
Porque nada valgo porque nada tengo si no tengo lo
mejor

Tu amor y compañía en mi corazón
Y es que vale más un año tardío que un siglo vacío amor
Y es que vale más tener bien llenito el corazón
Por eso yo quiero que en mi mente siempre tu cariño esté
bien fuerte

Aunque estemos lejos o aunque estemos cerca del final
Porque nada valgo porque nada tengo si no tengo lo
mejor

Tu amor y compañía en mi corazón
Ven amor...

Me siento débil cuando estoy sin ti
Y me hago fuerte cuando estás aquí
Sin ti yo ya no sé que es vivir

Mi vida es un túnel sin tu luz
Quiero pasar más tiempo junto a ti
Recuperar las noches que perdí
Vencer el miedo inmenso de morir
Y ser eterno junto a ti

Porque nada valgo porque nada tengo si no tengo lo
mejor

Tu amor y compañía en mi corazón
Por eso yo quiero que en mi mente siempre tu cariño este
bien fuerte

Aunque estemos lejos o aunque estemos cerca del final
Porque nada valgo porque nada tengo si no tengo lo
mejor

Tu amor y compañía en mi corazón
Ven amor...

Me siento débil cuando estoy sin ti
Y me hago fuerte cuando estás aquí
Sin ti yo ya no se que es vivir

Mi vida es un túnel sin tu luz
Quiero pasar más tiempo junto a ti
Recuperar las noches que perdí
Vencer el miedo inmenso de morir
Y ser eterno junto a ti

Porque nada valgo porque nada tengo si no tengo lo
mejor

Tu amor y compañía en mi corazón



Título: No vale la pena

Intérprete: David Bustamante

Álbum: Filo de la realidad

Año: 2007

Hoy, recuerdo el día en que la vi pasar
bella y lejana como la brisa que se va
tan ajena a mi sufrir.

Quién será esa diosa, me pregunté
que se ha robado mis pensamientos y mi
fe
la mujer de la que yo me enamoré.

Con ese dejo de princesa
me tiene andando de cabeza
me hace soñar con la belleza
de su encanto de mujer.
Y con dulzura incomparable
hace que vuele por el aire al escuchar
su voz que es como una canción
en mi corazón.

No vale la pena estar sin ti
como un loco sin tu amor
en tu piel morena me perdí
y no tengo salvación.
No vale la pena estar sin ti
preso de esta soledad
eres la razón de mi existir
si no estás conmigo me muero.

Es, el agua fresca de un manantial
la brisa sobre las olas y el azul del mar
la que siempre yo soñé.
Hay algo que nunca yo conocí
en su mirada y en su manera de reír
como hecha a la medida para mí.



Con ese dejo de princesa
me tiene andando de cabeza
me hace soñar con la belleza
de su encanto de mujer
Y con dulzura incomparable
hace que vuele por el aire al escuchar
su voz es como una canción
en mi corazón.

No vale la pena estar sin ti
como un loco sin tu amor
en tu piel morena me perdí
y no tengo salvación.
No vale la pena estar sin ti
preso de esta soledad
eres la razón de mi existir
si no estás conmigo me muero
me muero y no puedo
sin tus besos yo me muero
ay, me muero, y yo no puedo
vente ya junto a mí.

No vale la pena estar sin ti
No vale la pena estar sin ti.

Con ese dejo de princesa
me tiene andando de cabeza
me hace soñar con la belleza
de su encanto de mujer
Y con dulzura incomparable
hace que vuele por el aire al escuchar
su voz es como una canción
en mi corazón.

No vale la pena estar sin ti
como un loco sin tu amor
en tu piel morena me perdí
y no tengo salvación.
No vale la pena estar sin ti
preso de esta soledad
eres la razón (de mi existir)
sin tus besos yo me muero

Título: Sin ti no soy nada

Intérprete: Amaral

Álbum: Estrella de mar

Año: 2003

Sin ti no soy nada,
una gota de lluvia mojando mi cara
mi mundo es pequeño y mi corazón
pedacitos de hielo
solía pensar que el amor no es real,
una ilusión que siempre se acaba
y ahora sin ti no soy nada
sin ti niña mala,
sin ti niña triste
que abraza su almohada
tirada en la cama,
mirando la tele y no viendo nada
amar por amar y romper a llorar
en lo más cierto y profundo del alma,
sin ti no soy nada
los días que pasan,
las luces del alba,
mi alma, mi cuerpo, mi voz, no sirven de
nada
porque yo sin ti no soy nada
sin ti no soy nada
sin ti no soy nada
me siento tan rara,
las noches de juega se vuelven
amargas
me río sin ganas con una sonrisa pintada
en la cara
soy sólo un actor que olvidó su guión,
al fin y al cabo son sólo palabras que no
dicen nada
los días que pasan,
las luces del alba,
mi alma, mi cuerpo, mi voz, no sirven de
nada
qué no daría yo por tener tu mirada,
por ser como siempre los dos
mientras todo cambia
porque yo sin ti no soy nada
sin ti no soy nada
sin ti no soy nada



Título: Contigo

Intérprete: El canto del loco

Álbum: A contracorriente

Año: 2002



Título: Que me quedes tú

Intérprete: Shakira

Álbum: Servicio de lavandería

Año: 2001

Que se arruinen los canales de noticias
Con lo mucho que odio la televisión
Que se vuelvan anticuadas las sonrisas
Y se extingan todas las puestas de sol
Que se supriman las doctrinas y deberes
Que se terminen las películas de acción
Que se destruyan en el mundo los placeres
Y que se escriba hoy una ultima canción
CORO
Pero que me quedes tu
y me quede tu abrazo
y el beso que inventas cada día
Y que me quede aquí después del ocaso
Para siempre tu melancolía
Porque yo si dependo de ti
y si me quedas tu
me queda la vida
que desaparezcan todos lo vecinos
y se coman las obras de mi inocencia
Que se vayan uno a uno mis amigos
Y acribillen mi pedazo de conciencia
Que se consuman las palabras en los labios
que contaminen todo el agua del planeta
O que renuncien los filántropos y sabios
y que se muera hoy hasta el ultimo poeta.
(Bis)CORO
pero que me quedes tu...

Contigo, quiero estar contigo
Y decirte que ya no puedo vivir sin ti
Contigo quiero ganar, contigo
Y conseguir que todo el tiempo sea estar junto a ti
Contigo, quiero estar contigo
Y decirte que ya no puedo vivir sin ti
(Estribillo)
Y sólo quiero vivir contigo. Y sólo quiero bailar contigo
Sólo quiero estar contigo. Y quiero ser lo que nunca he
sido
Sólo quiero soñar contigo...Sólo voy a cantar contigo
Lo voy a hacer todo contigo. Ya ves, sé lo que me digo
Siento cuando estás, y tú me das tu voz con esa fuerza
Quiero oírte más tu voz gritar ese susurro loco
Contigo, quiero escuchar contigo
Esta canción que solamente habla de ti y de mí
Contigo, lo soy todo contigo
Me haces falta y ya no puedo vivir sin ti
Contigo, quiero estar contigo
Y decirte que ya no puedo vivir sin ti
[Estribillo]
Siento cuando estás, y tú me das tu voz con esa fuerza
Quiero oírte más tu voz gritar



Ficha 3 (Preguntas para la reflexión)

¿Qué es para vosotras el amor romántico? (hacer una definición)

¿Qué concepto del amor se transmite en estas canciones?

¿Pensáis que el modelo social que se transmite en las canciones a hombres y mujeres es el mismo? ¿O cada uno tiene un papel diferente?

Si tenemos este concepto de amor ¿qué pasa si la persona amada nos deja?

Fuente: <http://www.edualter.org/material/actualitat/genere/castellano/mitos.htm>.



Ficha 4 (TEST DEL AMOR)

¿Qué pensáis acerca del amor? Marca con una cruz en la columna "V" si estás de acuerdo con la afirmación y en la columna "F" si no lo estás.

	V	F
1. Si no siento celos en mi relación de pareja, es que no quiero de verdad a esta persona		
2. Si me quiere sabrá lo que me pasa cuando estoy enfadado/a sin tener que preguntármelo		
3. El amor no es igual a sufrimiento, hay otras maneras de amar		
4. El amor todo lo puede, si nos queremos de verdad nada puede salir mal		
5. No todo es perdonable y justificable en nombre del amor		
6. Si nuestro amor es verdadero, el sexo entre nosotros será siempre maravilloso. Yo seré el/la mejor amante que nunca has tenido		
7. El hecho de estar enamorado no implica que tu pareja controle con quien hablas, que haces y donde estás en todo momento, los mensajes del móvil, etc.		
8. El amor no implica anteponer las necesidades, intereses y deseos del otro a los tuyos		
9. Hacerlo todo juntos, pensar y disfrutar de las mismas cosas, compartirlo todo		
10. Si estás enamorado/da, no puede gustarte ni sentirte atraído por otras personas, si te sucede es que no quieres de verdad a tu pareja		

Fuente: <http://www.edualter.org/material/actualitat/genere/castellano/mitos.htm>.

Ficha 5 (EJEMPLOS DE MITOS)



Mito 1: *Si no siento celos en mi relación de pareja, es que no amo de verdad a esa persona. Y lo contrario, sentir celos es prueba irrefutable de que estoy enamorada de esa persona.*

La realidad es que los celos sólo indican percepción de amenaza, percibes que puedes perder o tener que compartir con otra persona a un referente emocional que está contigo en este momento. El amor no tiene nada que ver con esto, una relación en la que los miembros de la pareja se sienten seguros el uno del otro no tiene porque dejar espacio a los celos. Es más, no es extraño sentir celos cuando un buen amigo, o una ex-pareja, inician una relación con otra persona, pero esto no significa que se esté enamorado de él ó de ella.

Mito 2: *Si me quieres sabrás lo que me pasa cuando estoy enfadado sin tener que preguntármelo.*

Entre las muchas cualidades del amor se le presume la capacidad de dotarnos de una especie de "poder telepático" gracias al cual podemos adivinar que está pensando nuestra pareja. Obviamente esto es sólo un mito, capaz eso sí, de generar muchos problemas. Por una parte la frustración de la persona enfadada al comprobar que su enamorado no pudo adivinar lo que le sucede, por el otro al no comunicar el motivo del enfado difícilmente se logra encontrar una estrategia adecuada para resolverlo.

Mito 3: *Si nuestro amor es verdadero, el sexo entre nosotros será siempre maravilloso. Yo seré el/la mejor amante que jamás hayas tenido.*

Según esta idea, cuando llega el amor, trae consigo un avanzado manual sobre las mejores y más placenteras técnicas sexuales y no sólo eso, sino que además dota a la persona de la experiencia adecuada para ser un auténtico experto en las artes amatorias. Por supuesto a esto se le suma las capacidades telepáticas de las que hablábamos antes, ya que de manera espontánea has de saber lo que le gusta y disgusta a tu pareja, preguntarle estropea la relación sexual

Mito 4: *El amor todo lo puede, si nos queremos de verdad nada puede salir mal. Como dice San Pablo, "...el amor tiene esperanza en todo, lo resiste todo..."*

Atendiendo a este imperativo concluimos que el amor es suficiente para que una relación funcione, la comunicación, el respeto y la confianza son simples elementos decorativos. La realidad avalada por diferentes estudios, dictamina justo lo contrario es decir, que las parejas que más tiempo permanecen unidas y mejor se llevan son aquellas en las que el diálogo y la capacidad de resolver conflictos juntos se encuentran en la base de la relación. Cuidado, ideas como "...el amor lo resiste todo..." o "el amor todo lo cura", pueden alargar la agonía de personas que sufren una intolerable falta de respeto o incluso violencia por la falsa esperanza de que el amor hará cambiar a la pareja. La realidad nos ha demostrado que "hay amores que matan".

Mito 5: *Si estás enamorada, no puede gustarte ni sentirte atraída por otras personas. Si te sucede es que no quieres de verdad a tu pareja.*

La realidad sin embargo es que el amor no atrofia la capacidad de sentirte atraído por otras personas, la fidelidad es un constructo social, un compromiso con la pareja que generalmente se acepta dentro de las reglas implícitas de la relación. Es natural por tanto sentirse atraído por otras personas y esto no significa que se ame menos a la pareja, es más, entra dentro de lo común el hecho de fantasear y/o soñar con otras personas sin que tengan que considerarse como actos de infidelidad. Teniendo esto en cuenta, para muchas personas la fidelidad suele considerarse como una prueba más de amor ya que a pesar de que te gusten otras personas mantienes el acuerdo de exclusividad alcanzado en la relación.

Fuente: www.psicofxp.com/.../amor.../199753-mitos-del-amor-romantico.html

Ideas Fuerza

✚ La idea de que una persona es feliz cuando encuentra su "media naranja" es una trampa, es un mito perjudicial. Nadie nos completa, nos completamos nosotras mismas cuando desarrollamos lo mejor que podemos nuestro potencial.

✚ El amor no es la única fuente de satisfacción en la vida, no es el único motor de una vida plena. Lo que da sentido a la vida son todos los proyectos que se pueden desear y llevar adelante y el amor es sólo uno de ellos.

✚ Si una relación amorosa se termina, el otro no se lleva mi amor, sólo se lleva la parte que a él le toca y yo me quedo con la mía. Nadie pierde su capacidad de seguir amando por una ruptura sentimental.

✚ No debemos confundir el amor romántico con el amor verdadero: El amor verdadero ayuda a la persona a mantener una autoestima saludable. Ayuda a que se forme una relación madura en la pareja, en la que se fomente un respeto y apoyo mutuo y se potencie la individualidad.



Para el próximo día

1 Piensa en alguna película en la que triunfe el amor romántico

2 ¿Te atreves a intentar descubrir en ella Alguno de los Mitos que hemos estado Analizando En la Ficha nº 5

3 ¿Cuáles? Anótalos a continuación y el próximo día los comentamos entre todas



Una película en la que triunfa el amor romántico es...



Creo que se puede encontrar en ella los siguientes mitos...



Algo para pensar

Un grupo de profesionales preguntó a varios niños, con edades de 4 a 8 años, ¿qué significa amor? y las respuestas obtenidas fueron más amplias y profundas de lo que cualquiera pudo imaginar:



"Cuando mi abuelita empezó a padecer artritis no podía pintarse las uñas de los pies; así que mi abuelito se las pintaba todo el tiempo aún cuando empezó a padecer artritis en sus manos, eso es amor."



"Cuando alguien te ama, la forma en que esa persona dice tu Nombre es diferente. Sabes que tu Nombre está seguro en su boca"



"Amor es cuando una muchacha se pone perfume y un muchacho se pone colonia, salen juntos y se huelen mutuamente."



"El amor es cuando sales con alguien a comer y le das la mayoría de tus papitas a la francesa sin hacer que esa otra persona te dé de las suyas."



"Amor es cuando alguien te hace daño, te enojas mucho, pero no le gritas porque sabes que eso herirá sus sentimientos."



"Una vez mi hermana mayor enfermó, se le llenó todo su cuerpo de ronchitas, y su novio venía todos los días a verla y no le daba miedo enfermarse, él la acariciaba en las noches en su cama hasta que se dormía y luego se iba, eso es amor."



"Amor es lo que te hace sonreír cuando estás cansado."



"Amor es cuando mi mamá hace café para mi papá y ella prueba un poquito primero antes de dárselo, para estar segura de que sabe bien."



"Amor es cuando besas todo el tiempo, luego te cansas de besar, pero aún quieres estar junto a esa persona y entonces se hablan más."



"Amor es lo que hay en el cuarto contigo en Navidad si dejas de abrir regalos y escuchas."



"Cuando le dices a alguien algo malo acerca de ti mismo y tienes miedo de que no te quieran más; pero te sorprendes de que no sólo aún te aman, sino que te aman aun más."



UNIDAD 4: Relaciones de Pareja. Mitos del amor romántico

Sesión 3ª: CUANDO EL AMOR NOS HACE DAÑO



Ficha 1 (Los micromachismos)

Los micromachismos son estrategias masculinas para conseguir el dominio y el control sobre las mujeres. Control que se ejerce en cuatro ámbitos: psicológico, económico, sexual y social.

El control **psicológico** implica:

1. Chantaje emocional: "eres todo para mí"; "daría cualquier cosa por tí, no me dejes".
2. Maternalización de la mujer.
3. Ser "encantador", enamorado impenitente.
4. Maniobras de explotación emocional: culpabilizar por el placer de estar con otras personas.
5. Sospechar sin ton ni son, tener celos.
6. Desautorización continua y sistemática: descalificaciones, insultos, falta de reconocimiento.
7. Paternalismo: "debes hacer esto, es lo mejor".
8. Falta de intimidad emocional.
9. Alteración de la realidad: dijiste, hiciste, querías, etc.
10. Autoindulgencia sobre la propia conducta: "quiero cambiar, pero no puedo", "no me doy cuenta".
11. Implicar a los hijos en los conflictos de la pareja.

El control **económico** implica:

1. Conseguir que deje el trabajo remunerado.
2. Gestionar los recursos familiares.
3. Controlarle las compras.
4. Acusarla de "manirrota".

El control **sexual** implica:

1. Manifiestar su poder sexual imponiendo sus pautas en la relación.
2. Confundirla acerca de los afectos-deseos.

El control **social** implica:

1. Imponer el tipo de relación a mantener con las familias.
2. Alejar a la mujer de su familia.
3. Imponer las amistades.
4. Prohibir relacionarse con sus "amigas".



Ficha 2 (situaciones cotidianas de pareja)

vamos a representar algunas situaciones cotidianas...

SITUACIÓN 1

"Es sábado noche y estás en tu casa ya preparada para salir con tu pareja porque habéis quedado para ir al cine. Él te llama diez minutos antes de la hora para decirte que está con sus amigos y se marchará con ellos a ver el partido de fútbol..."

SITUACIÓN 2

"Vas con tu novia a la discoteca, una vez allí ella ve a su ex novio y tú ves como le da un beso..."

SITUACIÓN 3

"Estás en un bar con tu pareja, mientras que vas al baño él/ella mira los mensajes de tu teléfono móvil. Cuando llegas ves como está leyendo un sms de un amigo (del sexo opuesto) que él/ella no conoce..."

Y ahora anota algunos aspectos del ejercicio que habéis hecho...

Lo que yo pretendía conseguir es...

Me he sentido...

Creo que la otra persona se ha sentido...

Se hubiera podido desarrollar de esta otra forma...

Fuente: <http://www.edualter.org/material/actualitat/genere/castellano/da%F1o.htm>



Ficha 3 (EL espejo)

Marca en cual de estas frases te ves reflejada. En el caso que no tengas pareja contesta pensando en como te gustaría que fuera tu relación.


- 1. Mi pareja siempre se burla de las cosas que me gustan
- 2. Mi pareja respeta mi manera de vestir
- 3. Mi pareja me controla los sms que me mandan al móvil y yo a él/ella
- 4. En mi relación puedo expresar con libertad mi opinión sobre las cosas
- 5. Mi novio/novia siempre me critica el peinado
- 6. Mi pareja se enfadaría si saliese de fiesta sin él/ella
- 7. Mi pareja me escucha cuando le explico las cosas que me preocupan o cómo me ha ido el día
- 8. En mi relación siempre es él/ella quien tiene la razón
- 9. Me ha pasado que he tenido que hacer alguna cosa que no me apetecía porque él/ella me decía que si no lo hacía era porque no le quería lo suficiente
- 10. Si no hago el amor con mi pareja tengo miedo que me diga que me dejará
- 11. Si alguna vez he hecho alguna cosa que le ha molestado/da no me riñe ni me dice inútil, si no que hablamos de porqué ha pasado
- 12. Él/ella delante de sus amigos/gas les habla orgulloso/a de mí
- 13. Le gusta saber donde estoy y con quien en todo momento
- 14. Es muy cariñoso/a conmigo
- 15. Acordamos juntos los métodos anticonceptivos que utilizaremos
- 16. Los planes que hace él/ella siempre son mejores que los míos


Fuente: <http://www.edualter.org/material/actualitat/genere/castellano/da%F1o.htm>



Ficha 4 (¿cómo imagino mi relación ideal?)

Vamos a clasificar las afirmaciones de la Ficha 3 en función de si nos parecen positivas, negativas o una cosa u otra dependiendo de las circunstancias

Positivas: 

Negativas: 

Depende de las circunstancias: 

Escribe un pequeño texto comentando cómo te gustaría que fuera tu relación actual o futura.

micromachismos (I) (E1)

Los micromachismos (mM) son prácticas de dominación y violencia masculina sobre las mujeres en la vida cotidiana. Son difíciles de percibir, es decir están en los límites de la evidencia, por eso hablamos de "micro". Luís Bonillo afirma que incluyó "machismo" porque, a pesar de ser una palabra de significado ambiguo (en tanto designa tanto la ideología de la dominación masculina como los comportamientos exagerados de dicha posición), alude en el lenguaje popular, a una connotación negativa de los comportamientos de inferiorización hacia la mujer. Son microabusos y microviolencias que procuran que el varón mantenga su propia posición de género y crean una red que poco a poco atrapa a la mujer atentando contra su autonomía personal, si ella no las descubre (a veces pueden pasar años sin que lo haga), y sabe defenderse. Algunos mM son conscientes y otros se realizan con la "inocencia" del hábito inconsciente.

micromachismos (II) (E2)

Los mM comprenden muchas maniobras interpersonales que impregnan los comportamientos masculinos en lo cotidiano. En la pareja se manifiestan como formas de presión de baja intensidad más o menos sutil, con las que los varones intentan, en todos o en algunos ámbitos de la relación: imponer y mantener el dominio y su supuesta superioridad sobre la mujer, objeto de la maniobra; reafirmar o recuperar dicho dominio ante la mujer que se "rebela" de "su" lugar en el vínculo; resistirse al aumento de poder personal o interpersonal de la mujer con la que se vincula, o aprovecharse de dichos poderes; aprovecharse del "trabajo cuidador" de la mujer. Son el caldo de cultivo de las demás formas de la violencia de género (maltrato psicológico, emocional, físico, sexual y económico) y son las "armas" masculinas más utilizadas para imponer su opinión. Se utilizan desde el principio de la relación y van moldeando lentamente la libertad femenina posible.

amor es... (E3)

EL AMOR es la demostración de cariño, afecto, pasión y admiración por el ser amado pero de una manera controlada, con sentido de lo propio y lo ajeno, con una distancia afectiva entre lo que es mi persona y la otra y como eso nos armoniza al estar juntos, pero cada quien es independiente y con control de su vida personal, planes, ideas, proyectos. El amor dependiente es enfermizo. En él se pierde el norte de nuestra propia vida por estar pendiente del otro, por pretender respirar, querer controlar lo que hace, dice y piensa; casi quisiéramos meternos en su propia piel para entender TODO sobre la otra persona. Una persona apegada se convierte en un apéndice de otra, perdiendo su propia valía e independencia personal.

la importancia de educar (E4)

Conviene educar a las nuevas generaciones en un análisis más crítico de este modelo amoroso con planteamientos más realistas sobre la arbitrariedad de la elección amorosa. Debemos comprender que no hay nadie en el mundo que pueda colmarnos definitiva y eternamente, que los afectos son múltiples, que el amor no puede basarse en renunciaciones y sacrificios y que nunca deberíamos abandonar nuestra individualidad, nuestros proyectos personales, nuestro espacio propio en aras del amor.

Ideas Fuerza

✚ *¿El amor duele? No, no duele, lo que sí duele es la falta de seguridad, de confianza en sí mismo para mantener ese amor. Los celos son una falta de seguridad.*

✚ *Los mM pueden no parecer muy dañinos, incluso pueden resultar normales, pero su poder, devastador a veces, se ejerce por la reiteración a través del tiempo, y puede detectarse por la acumulación de poderes de los varones de la familia a lo largo del tiempo. Disponer de tiempo libre a costa de la sobreutilización del tiempo de la mujer es un micromachismo.*

✚ *El amor es básicamente respeto por el otro, viéndolo tal cual es, con la conciencia de su propia individualidad, tratando de favorecer su crecimiento y desarrollo para que logre ser quien es. El respeto en la pareja sólo es posible si se basa en la libertad, nunca en la dominación.*

✚ *Amar no es poseer. No confundas amor con posesión, sexo con dependencia, e intrusión con cariño.*

(Lucía Echevarría. Ya no sufro por amor)

✚ *Es posible amar sin sufrir. Amar es respetar al otro sin necesidad de perder el respeto por una misma.*



Para el próximo día

1 Junto a las compañeras con las que has trabajado en esta Sesión, te proponemos que escribáis una pequeña historia en la que se superen Las servidumbres del amor romántico que hemos estado viendo estos últimos días. Una historia en la que ser una buena madre y/o una esposa complaciente no sea necesariamente el núcleo central del relato.

2 Escríbela a continuación y el próximo día comentamos vuestras historias entre todas.

Nuestra historia comienza de la siguiente manera...



Algo para pensar...

EL AMOR COMO ENCUENTRO...EN IGUALDAD Y RECONOCIMIENTO

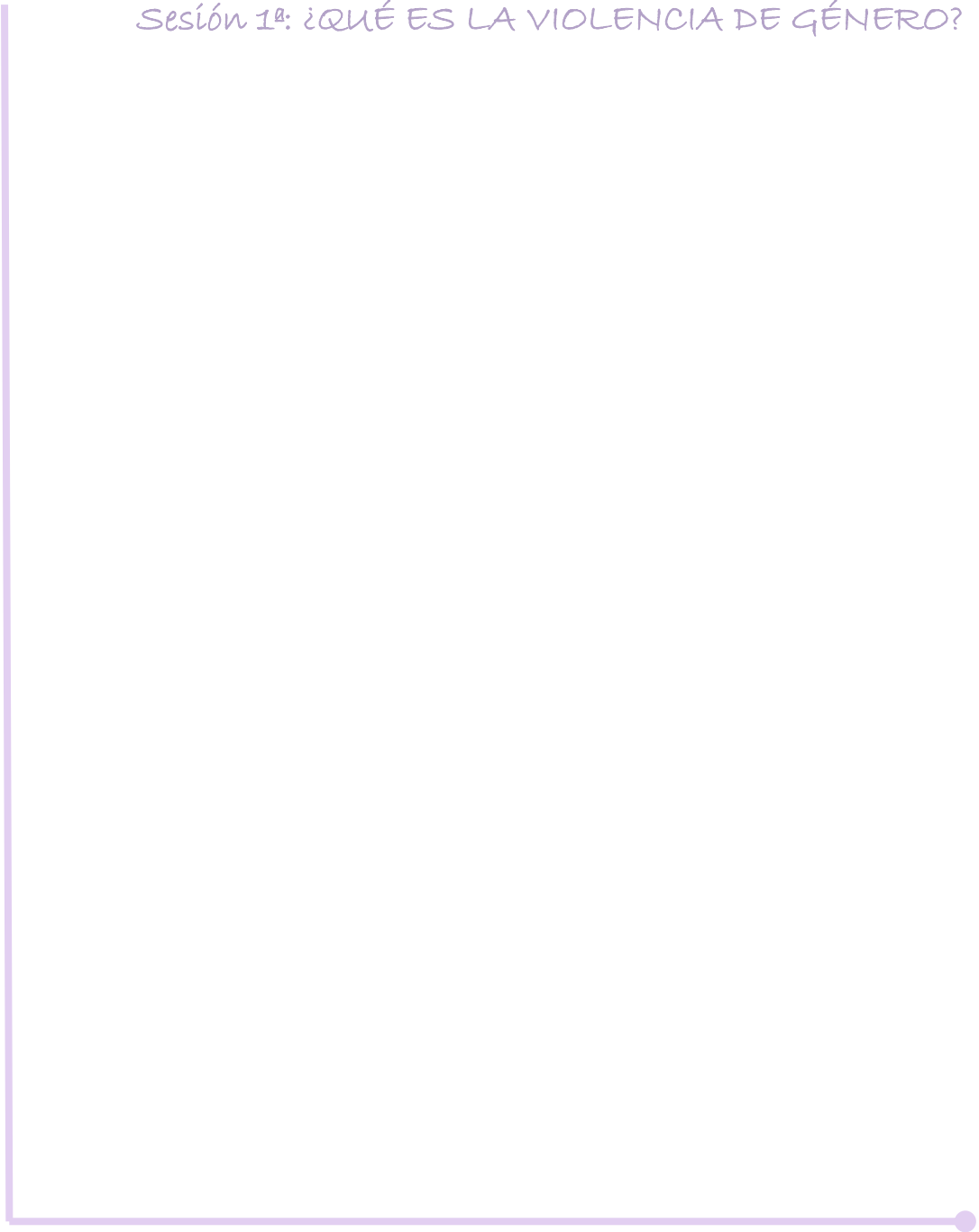


Lecturas recomendadas

Ya no sufro por amor de Lucía Etxebarria. Ediciones MB. 2005

UNIDAD 5: Violencia de Género

Sesión 1ª: ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO?





Ficha 1 (¿Qué es la violencia de género?)

Muchas veces habréis odío hablar de la violencia de género o la violencia contra las mujeres. ¿Puedes decir qué es lo que entiendes por ese tipo de violencia? Utiliza ejemplos para ilustrar tu definición.

VIOLENCIA DE GÉNERO ES:

.....

.....

.....

.....

Escribe algún ejemplo de estos tipos de violencia

VIOLENCIA SEXUAL	VIOLENCIA FISICA	VIOLENCIA EMOCIONAL

violencia contra la mujer (E1)

Todo acto de violencia basado en el sexismo que tiene como resultado posible o real un daño físico, sexual o psíquico, incluidas las amenazas, la coacción o la privación de libertad, sea en la vida pública como en la privada.

(Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer Art.1 Naciones Unidas)

POR EL HECHO DE SER MUJER
PUEDE MANIFESTARSE DE MUCHAS FORMAS Y TODAS SON
VIOLENCIA
OCURRE EN PUBLICO O EN PRIVADO

violencia en la pareja (E2)

Es abuso, cualquier comportamiento encaminado a **CONTROLAR** y subyugar (avasallar), mediante el recurso del **MIEDO** y la **HUMILLACION**, valiéndose de ataques físicos y verbales. (Susan Forward)

PODER Y CONTROL
MIEDO
BASADA EN LA DESIGUALDAD
REPETIDA Y PROLONGADA
OCULTA
DISFRAZADA (por tu bien)



Ficha 2 (Mitos sobre la violencia hacia la mujer en la pareja)

En relación a la violencia hacia la mujer ejercida en la pareja, se dicen y comentan muchas cosas que no son ciertas o se alejan de la realidad y que aún así se dan por buenas. Vamos a analizar algunas de ellas. ¿Se te ocurre alguna más?

1. El maltrato lo sufren mujeres que tienen cierto perfil psicológico (débiles, dependientes, que no saben estar solas...).
2. Las mujeres con su comportamiento provocan al marido.
3. Las mujeres aguantan porque les compensa, sino se irían.
4. Las mujeres podrían evitar que ocurriera sabiendo manejar al marido.
5. Las mujeres que sufren malos tratos no están bien de la cabeza.
6. Los hombres maltratan porque tienen un poco de mal genio.
7. Los maltratadores pierden la cabeza por el alcohol.
8. Ellas también agreden.
9. Ocurre en familias con pocos recursos.
10. Si tienen hijos es mejor aguantar.
11. La violación dentro del matrimonio no es tan grave como la violación por un extraño.
12. Es una moda.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.



Ficha 3 (Daño o Maltrato) recortable para mural

Lo que pasa puede ser perdonado, anulado, mejorado

Lo puede cometer cualquiera de los dos miembros de la pareja

Se puede discutir sobre ello y después de la discusión, el miembro que lo ha cometido cambia su comportamiento

Los sentimientos de la víctima son: herida, enfado, decepción

Es una cuestión del límite de tolerancia individual

Es ocasional y raro

Un tipo de comportamiento violento ocurre de vez en cuando

Ocurre a menudo debido a la reacción de influencias externas (por ejemplo, nerviosismo, cansancio o frustración)

Pasan varios actos violentos combinados

Es un proceso sistemático e intencional

Pasa entre dos personas que tienen un poder igual y equilibra

Sólo un miembro de la pareja lo ejerce contra el otro

No se puede discutir o no ocurren cambios después de la discusión

Empeora con el tiempo (se vuelve más intenso y dañino)

Se desencadena por la vulnerabilidad psicológica individual

Ocurre en una situación de desequilibrio de poder (por ejemplo, por edad o género)

La solución se encuentra dentro de la relación

Con el tiempo se estanca o disminuye: ambos miembros se prestan más atención el uno al otro

Es un fenómeno con raíz social: pasa con el soporte del sistema basado en el poder (roles de género por ejemplo)

El maltratador no se hace responsable de su comportamiento, sino que culpabiliza a la víctima. La solución está en la mano del maltratador

El miembro que ha cometido el acto violento se responsabiliza por su comportamiento y toma en cuenta los sentimientos del otro

Lo que pasa no puede ser perdonado, anulado o mejorado

Los sentimientos de la víctima: indefensión, impotencia, miedo y temor por la propia vida

Sólo se puede solventar con ayuda externa o intervención

Ideas Fuerza

“La violencia de género no es un problema que afecte al ámbito privado. Al contrario, se manifiesta como el símbolo más brutal de la desigualdad existente en nuestra sociedad. Se trata de una violencia que se dirige hacia las mujeres por el mismo hecho de serlo, por ser consideradas por sus agresores carentes de derechos mínimos de libertad, respeto y capacidad de decisión”

(Ley Orgánica 1/2004, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género)



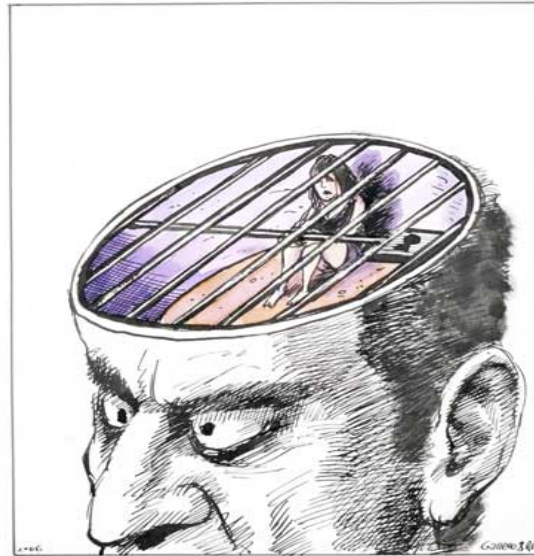
Para el próximo día

La violencia de género es una realidad cotidiana y por ello está en todas partes, a veces de forma aparentemente inocente. Hasta hace pocos años no parecía que estuviera mal usar la violencia como símbolo de hombría. Por ejemplo en las “películas del Oeste” es frecuente ver como el héroe abofetea a la chica a la que ama.

El mismo John Lennon, ícono del pacifismo con su canción Imagine, en su época de los Beatles escribió una canción (Run For Your Life) en la que le decía a “su pequeña” que la mataría si la pillaba con otro y que corriera para salvar su vida. No ha sido el único, también Carlos Gardel, Loquillo, Los Ronaldos y tantos otros. Incluso parecía gracioso parodiar “que mi marido me pega”, como hicieron los populares “Martes y 13”. Hoy las cosas están cambiando pero aún siguen ahí.

Busca noticias en periódicos y revistas, escucha la radio, las canciones, observa en las películas, la publicidad... Capta la violencia y los mensajes de violencia hacia las mujeres.

Algo para pensar...



(Gallego & Rey)

Material recomendado

Las viñetas que figuran en esta sesión y en las restantes de la unidad forman parte de la exposición *Por una vida sin malos tratos*, compuesta por 120 dibujos y que fue presentada en el año 2006 en la Muestra Internacional de Humor Gráfico de la Universidad de Alcalá de Henares. En el siguiente enlace se pueden encontrar los dibujos seleccionados:

http://www.elpais.com/fotogaleria/120/dibujos/violencia/sexista/elpgal/20061017elpepusoc_1/Zes/12

Lecturas recomendadas

Para ayudar a las profesionales a presentar datos que contradigan los mitos sobre la violencia de género pueden utilizarse varias fuentes. Entre ellas los datos estadísticos contenidos en las páginas web del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad o del Observatorio sobre la Violencia Doméstica y de Género del CGPJ. Además pueden utilizarse las siguientes publicaciones:

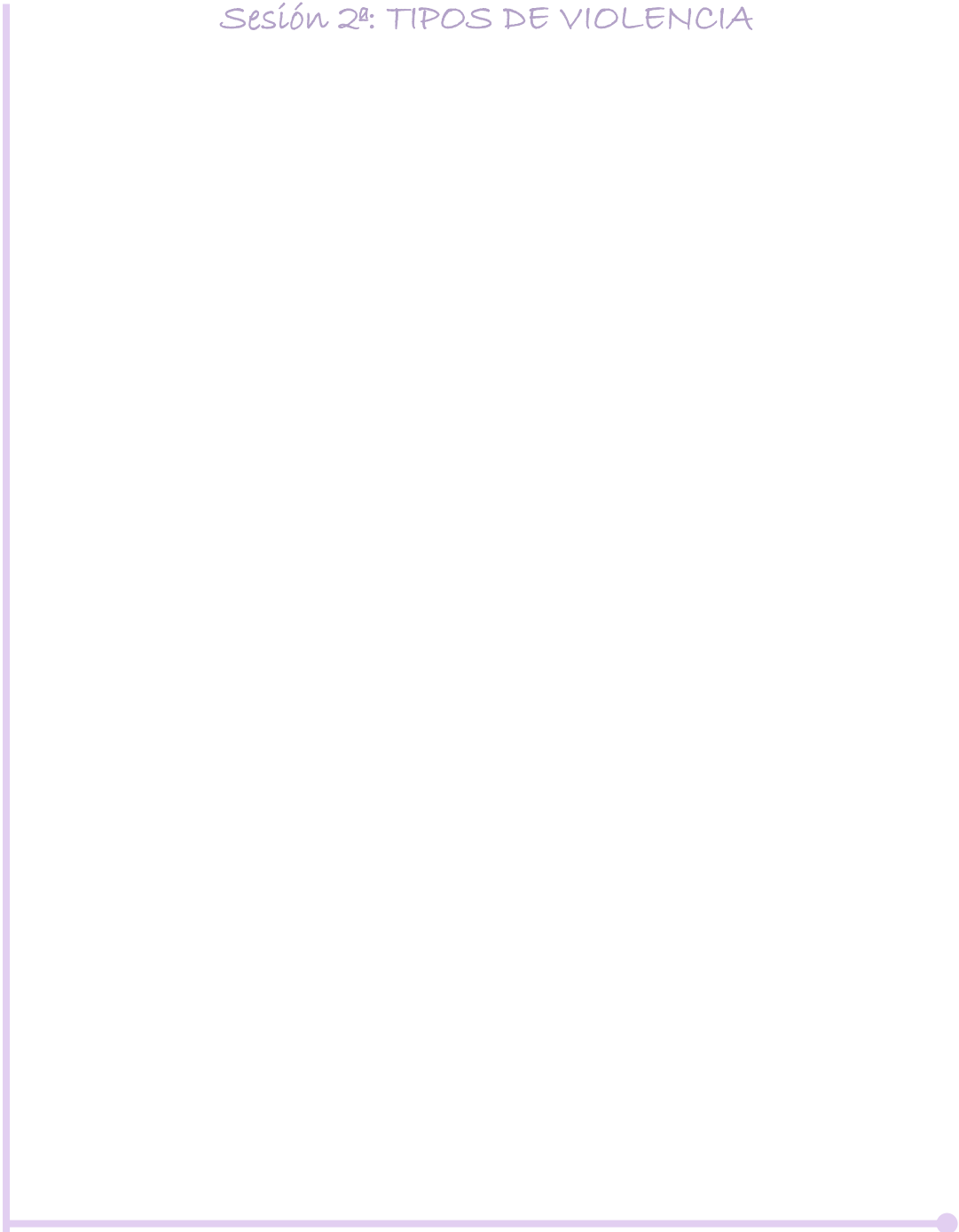
Las mujeres en cifras 1983-2008. Instituto de la Mujer. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. 2008

Monográfico sobre Juventud y violencia de género. Revista Estudios de Juventud nº 86. Instituto de la Juventud. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. 2009

Actitudes de las/os adolescentes ante la violencia de género. Heras, Lavinia; Caceado, Rodrigo; Guijo, Valeriana; Ubillos, Silvia. Ponencia presentada en el V Congreso Internacional Educación y Sociedad. 2006

UNIDAD 5: Violencia de Género

Sesión 2ª: TIPOS DE VIOLENCIA



violencia física contra la mujer (E1)

Cualquier acto, no accidental, que provoque o pueda producir daño en el cuerpo de la mujer.

violencia sexual contra la mujer

“Se ejerce mediante presiones físicas o psíquicas que pretenden imponer una relación sexual no deseada mediante coacción, intimidación o indefensión”.

(Alberdi y Matas, 2002).

violencia psicológica contra la mujer (E2)

“Se habla de violencia psicológica cuando una persona adopta una serie de actitudes y palabras destinadas a denigrar o negar la manera de ser de otra persona. Estas palabras o gestos tienen por objeto desestabilizar o herir al otro”.

(Marie-France Hirigoyen, 2006)

malos tratos psíquicos (E3)

- ✚ Los malos tratos psíquicos son aquellos actos o conductas que producen desvalorización o sufrimiento en las mujeres.
- ✚ Pueden comprender amenazas, humillaciones, exigencia de obediencia, tratar de convencer a la víctima de que ella es la culpable de cualquier problema.
- ✚ Así mismo, incluye conductas verbales coercitivas como los insultos, el aislamiento, el control de las salidas de casa, descalificar o ridiculizar, humillaciones en público, así como limitar o retener el dinero.

(Fuente: Instituto de la Mujer)



Ficha 1 (Tipos de malos tratos)

1. Entendemos por **violencia física**, "cualquier acto no accidental que provoque o pueda producir daño en el cuerpo de la mujer".

Escribe todos los **ejemplos** que puedas sobre este tipo de violencia:

2. La **violencia sexual** consiste en aquella conducta que atenta contra la libertad sexual de la mujer mediante el empleo de la fuerza o intimidación, o que valiéndose de una posición de poder impone a la mujer una relación sexual contra su voluntad. A menudo se acompaña de comentarios humillantes e insultos.

Ahora vuelve a poner tantos **ejemplos** como puedas:

3. Lo malos tratos **psíquicos** se refieren a todo acto o conducta que produce desvalorización o sufrimiento en las mujeres. Comprende amenazas, humillaciones, exigencias de obediencia, conductas verbales coercitivas, insultos, así como el aislamiento, el control de las salidas, descalificaciones públicas y retención del dinero.

Como ves hay muchos tipos de violencia emocional. De nuevo te pedimos que pongas **ejemplos**:



Ficha 2 (Rueda del poder y control. Modelo Duluth)

DOMESTIC ABUSE INTERVENTION PROJECT

202 East Superior Street

Duluth. Minnesota 55802

www.duluth-model.org





Ficha 3 (Romper globos)

Seguro que conoces casos concretos de maltrato. Vamos a ir clasificándolos en la pizarra, intentando ponerlos en la categoría que mejor les define.

Ejemplos de **maltrato físico**:

Ejemplos de **maltrato psíquico**:

Ejemplos de **maltrato sexual**:

Ahora elige el que quieras, escríbelo en un papel y mételo en un globo. Y ahora... ¡vamos a explotar los globos y a romper esos malos tratos entre todas!



Ficha 4 (Los sobres del maltrato)

Vamos a elegir algún recorte de los que están en estos sobres. Vamos a pegarlos en la hoja que corresponda en función del tipo de maltrato hacia la mujer que define cada uno de ellos.

Ideas Fuerza

“La violencia física y la violencia psicológica están vinculadas: ningún hombre se pone a pegar a su mujer de un día para otro sin motivo aparente, en una crisis de locura momentánea. La mayoría de los cónyuges violentos prepara primero el terreno aterrorizando a su compañera. La violencia física no se produce sin que haya habido antes violencia psicológica. Muchas víctimas afirman que es la forma de abuso más difícil de soportar”

(Marie-France Hirigoyen)



Para el próximo día

1 Piensa un poco en lo que hemos estado viendo en esta sesión y en todo lo que llevamos de programa. Responde a las siguientes preguntas sin pensar mucho en si es correcto o no lo que dices.

- ¿Qué experiencias de control has vivido con tu pareja o has visto entre tus padres?
- ¿Cuáles han sido sus consecuencias?
- ¿Qué relación encuentras entre el control y las fantasías románticas que vimos en sesiones anteriores?
- ¿Qué te gustaría que cambiase?

2 Lee lo que nos cuenta Carmen en este texto que os entregamos. Identifica las formas de malos tratos que ha sufrido y presta atención a sus sentimientos.

Algo para pensar...

Máximo



ANEXO. Testimonio de Carmen. (fuente: www.juntaspodemos.org)

CARMEN es una mujer de 31 años. Se había casado muy felizmente con su novio de hacía 6 años y habían tenido un hijo. Cuando el niño tenía aún tres años, el marido murió en un accidente de tráfico y todo cambió. Toda la familia entró en un duelo por la pérdida y Carmen se vio sola ante una situación de difícil manejo. Parecía que todos lo sentían más que ella. Un compañero de trabajo de su marido le mostró su ayuda y su apoyo y poco a poco fueron intimando más. Carmen se sentía culpable, puesto que en pocos días el compañero de trabajo usurpó el puesto de su marido. Ella se sentía sola y desvalida y depositó en él toda su confianza. Como suele pasar, las cosas al principio eran muy sencillas, hablaban de sus cosas, le confesaba sus problemas con su familia y la falta de tacto que habían tenido para con ella. Él se fue informando de todos sus puntos débiles y cada vez acotaba más el cerco. Los problemas familiares sirvieron para que él la apartara de su familia y así se vio aislada y sola. Él comenzó a planificar sus gastos y las compras en casa, empezó a poner pegas a todas sus decisiones, por pequeñas que estas fueran, justificando que lo hacía para ayudarla y para que las cosas le salieran bien. El niño, aún pequeño, pedía mucha atención a su madre y a veces tenía malos comportamientos, los cuales eran criticados en exceso por él. Parecía que el niño tenía que ser el mejor de todos y sino no sería nadie en la vida. Esto era lo que a ella más le dolía. El miedo a estar sola y un duelo muy mal elaborado tras la muerte de su pareja la hicieron mantener la situación durante tres años. Comenzaron las críticas y desprecios directos a su persona, formas de actuar, de vestir, de relacionarse con los demás. Ella se ocultaba de él para ver a alguna amiga o para asistir a su psicólogo, (al cual comenzó a ir animada por una amiga) inventándose citas con médicos o similar. El acercamiento a su hermana una vez iniciada la terapia

y aclarados algunos resquemores y resentimientos ayudaron a Carmen a volver a recuperar una parte de su familia y le sirvieron como aliados para separarse de esta persona que más tarde se supo solo buscaba la herencia conseguida tras la muerte del marido (unas tierras y una casa en un pueblo). Su baja autoestima y su necesidad de ser valorada por los demás hicieron a Carmen entrar en esta dinámica. No recibió maltrato físico, pero los insultos y críticas hicieron mella en su autoestima ya dañada por una infancia algo conflictiva. La pérdida de su marido al que todos valoraban y querían y que era su base más firme la hizo pensar que nada sería igual y que tendría que unirse al primero que se fijara en ella porque sino estaría sola. Por suerte buscó ayuda a tiempo y hoy por hoy se está recuperando y ampliando su círculo social.

Lecturas recomendadas

Trátame bien: el maltrato físico y psíquico a examen. De Esmeralda Berbel. Alba editorial, 2004.

Recoge el testimonio de 18 víctimas de la violencia, de diferentes edades y clase social, que han superado sus secuelas o están en camino de ello.

Amar después de amarte. De Fátima Lopes. La Esfera de los libros. 2007.

La vida sin amor parece no tener sentido. Todos necesitamos amar y ser amados. Pero, aunque el amor nos brinda momentos únicos de felicidad, también nos puede hacer sufrir. Y ese sufrimiento se instala en el corazón como un huésped indeseado. Cuenta la historia de tres mujeres. Felipa después de conocer al hombre ideal descubre su verdadero rostro.

Filmografía recomendada

"Romparamos con el maltrato". Ayuntamiento de Alcalá de Henares - Kodiak producciones. Director: Juan Manuel Peña. Guión: David Vicente. Año 2007.

Web recomendadas

Pueden encontrarse fácilmente en Internet **testimonios de víctimas** de la violencia de género. Por ejemplo el **"Diario de Sara"** (autora: Sonia Aparicio) en:

http://www.elmundo.es/documentos/2004/06/sociedad/malostratos/2006/diario_sara/index.html

En este sitio se encuentra igualmente el documental **"Romparamos con el maltrato"** (Kodiak producciones) cuyo guión se basa en el "diario de Sara" y pretende "plasmar el drama que sufren las mujeres maltratadas". Podemos por tanto servirnos de esta alternativa audiovisual para esta o futuras sesiones.

El reportaje de Quino Petit publicado en El País Semanal (11-5-08), incluye los relatos de dos mujeres. Disponible en:

www.elpais.com/diario/eps/index.html?d_date=20080512

UNIDAD 5: Violencia de Género

Sesión 3ª: EL CICLO DE LA VIOLENCIA



Ficha 1 (El Ciclo de la Violencia)



La violencia en la pareja no surge de forma repentina sino que lo hace lentamente, camuflada en “buenas intenciones”, “preocupación” y “amor”. Suelen aparecer tres fases que se repiten una y otra vez hasta que llega un momento que todo es violencia.

ACUMULACION DE LA TENSION
DESCARGA
ARREPENTIMIENTO

Vamos a ponernos en el lugar de una mujer que ha sufrido este tipo de violencia. Recuerda lo que has leído, los casos que conozcas y tu propia experiencia personal. Para cada una de las tres fases del ciclo de la violencia tendremos que intentar responder a tres preguntas: ¿cómo siente?, ¿qué hace? y ¿qué piensa?

EL CICLO DE LA VIOLENCIA	ACUMULACION DE LA TENSION
¿Qué siente ella?	
¿Qué piensa?	
¿Qué hace?	

Ficha 1 (El Ciclo de la Violencia) continuación



<p>EL CICLO DE LA VIOLENCIA</p>	<p>DESCARGA</p>
<p>¿Qué siente ella?</p>	
<p>¿Qué piensa?</p>	
<p>¿Qué hace?</p>	

<p>EL CICLO DE LA VIOLENCIA</p>	<p>ARREPENTIMIENTO</p>
<p>¿Qué siente ella?</p>	
<p>¿Qué piensa?</p>	
<p>¿Qué hace?</p>	

el ciclo de la violencia (I) (E1)**RECUERDA QUE:**

- ✚ Los ataques serán cada vez mas frecuentes, más intensos y peligrosos.
- ✚ No se puede parar.
- ✚ No olvides que el agresor que en muchos casos es solamente es violento en casa con su pareja y a veces con los hijos.

En Resumen, las que se muestran en el siguiente esquema, son las fases por las que pasa UNA MUJER que se encuentra dentro de una relación de maltrato, en las que se manifiesta el ciclo de la violencia.

el ciclo de la violencia (II) (E2)

- SEDUCCION
 - COMIENZO SUTIL DEL CONTROL
 - SOMETIMIENTO PARA EVITAR PROBLEMAS
- CONFUSION Y DUDAS (¿qué está ocurriendo? ¿no me puede estar ocurriendo a mí! ¿por qué actúa así?)
- CULPA (es por mi culpa, hay algo que no estoy haciendo bien)
 - ESTRÉS
 - AISLAMIENTO Y SOLEDAD
- DESCOMPENSACION

Ficha 2 (La estrategia del hombre agresor)

El hombre que maltrata:

- ✚ Con la violencia del tipo que sea (psicológica, física, sexual) siempre persigue los mismos fines: mantener el PODER y el CONTROL sobre su pareja.
- ✚ Frecuentemente “necesita tiempo” para encontrar el modo más eficaz y seguro de controlar a su pareja. Va paso a paso.
- ✚ utiliza tácticas que pueden ser diferentes de las que utiliza otro hombre que maltrata.
- ✚ Comienza su estrategia de forma lenta y hace creer a su pareja que se está preocupando por ella.
- ✚ Vive dentro de una armadura. No sabe expresar sus emociones, ni lo que necesita y quiere.
- ✚ Si no logra el control sobre su pareja “se descontrola”.
- ✚ Depende del poder que ejerce. Sin esto no es nadie.
- ✚ Es celoso. No teme tanto una infidelidad sino que exista un tercero. Por eso muchas veces los malos tratos comienzan cuando su pareja se queda embarazada.
- ✚ utiliza la estrategia del arrepentimiento para “ganar tiempo”. Si su víctima no se lo concede se comporta nuevamente de forma violenta.
- ✚ utiliza la estrategia del aislamiento para que su pareja no tenga a quien recurrir ni con quien comparar su vida.
- ✚ utiliza la estrategia del desgaste.
- ✚ Es mentiroso.



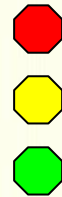
Ficha 3 (El semáforo)

Ahora vamos a plantear diferentes situaciones conflictivas en la pareja, dependiendo de la situación las situamos en el color verde, amarillo o rojo del semáforo. El verde es cuando el conflicto se resuelve de manera pacífica y teniendo en cuenta el punto de vista y sentimientos del otro, amarillo cuando empieza a haber una desigualdad en la pareja, rojo cuando es un abuso y no hay respeto. Haz una cruz en el color del semáforo que pienses que mejor refleja la situación planteada.

Situación 1



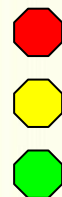
Situación 2



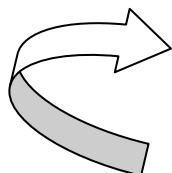
Situación 3



Situación 4

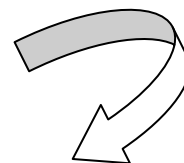


Ideas Fuerza



AUMENTO DE LA TENSION

Las cosas comienzan a ponerse tensas, primeras discusiones, gritos...



ARREPENTIMIENTO

El agresor se disculpa, promete que no va a volver a suceder, hace regalos, se muestra cariñoso...
Hasta que otra vez...

EXPLOSION

Se libera la tensión en un arranque intenso de abusos de cualquier tipo...



Para el próximo día

Lee y mira los dibujos que te vamos a entregar. Los ha hecho una mujer que fue maltratada por su pareja y consiguió salir adelante.



Algo para pensar...

LA JOVEN RUSA FALLECIÓ EL 19 DE NOVIEMBRE DE 2007 EN EL HOSPITAL GENERAL DE ALICANTE COMO CONSECUENCIA DE LA AGRESIÓN SUFRIDA EL DÍA ANTERIOR POR PARTE DE SU EX COMPAÑERO SENTIMENTAL, R.N.R., QUIEN LE "PROPINÓ UNA CUCHILLADA EN EL CUELLO" QUE LE SECCIONÓ LA ARTERIA "CARÓTIDA INTERNA DERECHA" Y LA VENA "YUGULAR INTERNA".

CUATRO DÍAS ANTES, EL AHORA ACUSADO, UN JOVEN ALICANTINO DE 30 AÑOS, ACUDIÓ A UN PROGRAMA DE TELEVISIÓN NACIONAL PARA PEDIRLE A SVETLANA QUE RETOMARAN LA RELACIÓN.

"SÓLO HAY UNA VIDA Y YO QUIERO VIVIR LA MÍA CONTIGO", SUPLICÓ ANTE ELLA, AL TIEMPO QUE LE OFRECÍA UN ANILLO QUE FUE RECHAZADO.

DESPUÉS DE SU MUERTE SE SUPO QUE ELLA, MADRE DE UN NIÑO DE 2 AÑOS FRUTO DE UNA RELACIÓN ANTERIOR, HABÍA RENUNCIADO A UNA ORDEN DE PROTECCIÓN CONTRA EL PRESUNTO HOMICIDA, A QUIEN UN JUEZ HABÍA CONDENADO POR MALTRATO Y LESIÓN A ONCE MESES DE PRISIÓN Y DOS AÑOS DE ALEJAMIENTO, SI BIEN LA SENTENCIA NO ERA FIRME DADO QUE AÚN NO LE HABÍA SIDO COMUNICADA.

Material recomendado

Libro-Cómic

"*Quiéreme bien. Una historia de maltrato*", escrito y dibujado por Rosalind B. Penfold, víctima de la violencia de género. Editorial Lumen. 2006



UNIDAD 5: Violencia de Género

Sesión 4ª: EFECTOS DEL MALTRATO. ¿POR QUÉ SE QUEDAN?

Las fuerzas que se asocian para el bien no se suman, se multiplican
Concepción Arenal



Ficha 1 (Amores que matan) de Icíar Bollaín

Ahora vamos a ver un vídeo, relájate y presta atención, seguro que te interesa...

“Como ya sabéis, esto es sólo un ejemplo de una historia de maltrato, pero de todas ellas podemos establecer un perfil, un patrón general de consecuencias que sufre la víctima. Por ejemplo, a nivel físico ¿qué consecuencias tiene la mujer maltratada? ¿Y a nivel psicológico? ¿Sexual?...”

Entre todas vamos a rellenar la siguiente ficha analizando las consecuencias del maltrato en las diversas esferas de la vida de una mujer, recordando lo que acabamos de ver y escuchar:

FÍSICAS	PSICOLÓGICAS

SEXUALES	SOCIALES	LABORALES

Ficha 2 ¿Por qué se quedan?



vamos a leer atentamente el testimonio de una mujer que era maltratada. Presta mucha atención, porque nos puede aclarar muchas cosas.

"...La relación que tuve con mi ex pareja es que es muy fuerte, muy chocante, porque de repente es una persona que tú quieres, de la que te has enamorado, que es el padre de tu hijo y como que no lo quieres asumir, entonces, para que no te haga daño tú te echas la culpa de que tú eres la que... la que todo, y Le das cada día otra oportunidad. Sí, e inventas excusas. Pero cuando te das cuenta que no eres tú y es esa persona, te sientes...

Pero tardas años, yo tardé años en darme cuenta..."

¿Qué pensáis? ¿Por qué está mujer, como otras, tardó años en darse cuenta?

¿Por qué seguía viviendo con el hombre que la maltrataba?

¿Qué pensáis que sentía él realmente por ella?

¿Por qué no le dejó?

¿Por qué no le denunció?

¿Por qué no pidió ayuda?

Ficha 4 (¿Hay justificación para el maltrato? ¿Y para el maltratador?)

vamos a leer atentamente otro testimonio con las reflexiones de una mujer que era maltratada. Presta mucha atención, porque nos puede aclarar muchas cosas.

«Yo creo que hay dos cosas fundamentales para mantener la relación que son la culpa y la vergüenza. La culpa que te hacen sentir ellos porque te echan a tí la culpa, efectivamente, te dicen que eres tú la que has hecho algo que no tenías que hacer y por eso te ha pegado, por eso ha habido una discusión o por eso ha habido un problema... Y por eso sientes vergüenza, porque te crees que le has provocado. Y después es la vergüenza, la vergüenza de que socialmente tú vayas a decir a alguien «mí marido, mí novio o mí pareja me ha pegado», porque van a decir «usted es tonta, ¿o qué le pasa?» o «¿qué le has hecho para que te pegue?», porque la culpa la gente te la echa a tí y la vergüenza de reconocer que eres una mujer maltratada es muy grande, o sea, de reconocerlo en tu propia familia, de decírselo a tu padre, decírselo a tus hermanos.... »

Escribe todas aquellas situaciones por las que una pareja puede discutir:

1

2

3

4

5

Escribe todas aquellas situaciones por las que tu pareja puede insultarte, humillarte o darte una torta:

1

2

3

4

5

¿hay **justificación** para el **maltrato**? (E1)

- ✦ ¿Realmente existe alguna razón por la que alguien, sea mi pareja, mi novio, mi amigo,... quien sea, pueda insultarnos, humillarnos, golpearnos, maltratarnos?
- ✦ ¿Realmente existe alguien que tenga derecho a ello?
- ✦ ¿Por mucho que yo me equivoque, o que no me apetezca hacer la cena, alguien tiene derecho a insultarme?
- ✦ ¿Que una relación se mantenga, depende de mi sola? ¿Es que el amor lo puede todo?

cómo **salir** de una relación **destruktiva** (I) (E2)

Las mujeres en este tipo de relaciones pueden tomar los siguientes pasos:

1. Reconocer que su vida de pareja es destructiva: Este es el primer paso para empezar a tomar las decisiones necesarias que la ayudaran a salir de una relación abusiva.

2. Hablar con un familiar o amigo/a acerca de su situación: Buscar una persona en la que se pueda confiar, que tenga capacidad de escuchar y ofrecer un buen consejo y una opinión neutral acerca de la situación. Es importante que se recurra a personas que realmente puedan entendernos y no juzgarnos para encontrar la fortaleza para tomar las decisiones necesarias y solucionar la situación. Pero lo que no debemos hacer, es continuar guardando en secreto el abuso en que hemos podido vivir o estamos viviendo.

cómo **salir** de una relación **destruktiva** (II) (E3)

3. Liberarse de culpas: Reconocer que no es por culpa nuestra lo que estamos pasando y que nos merecemos algo mejor.

4. Recurrir a ayuda profesional: Buscar ayuda profesional con un especialista de salud mental (psicólogo o psiquiatra) es indispensable. Estos especialistas conocen a fondo y respetan este tipo de problemas. También existen organizaciones, sin fines de lucro y de carácter comunitario, que nos pueden prestar ayuda, que esté a nuestro alcance.

Ideas Fuerza

- ✚ *Las repercusiones de la violencia son múltiples y abarcan todas las esferas: físicas, psicológicas, sociales, sexuales, laborales y familiares.*
- ✚ *Las mujeres "atrapadas" en relaciones destructivas tiene posibilidades de liberarse de quien las maltrata y comenzar nuevamente sus vidas en condiciones dignas y saludables, con la felicidad y la tranquilidad a la que todo ser humano tiene derecho.*
- ✚ *Ninguna mujer se merece permanecer en una relación abusiva.*
- ✚ *No hay ninguna razón que justifique el maltrato.*
- ✚ *Tomar decisiones como la de salir de relaciones abusivas no es fácil, pero podemos estar seguras de que dentro de cada una de nosotras, dentro de cada mujer, existe esa fortaleza necesaria para salir adelante.*
- ✚ *Podemos tener relaciones independientes, sanas, humanas, generosas... y no de lucha, enfrentamiento y control.*
- ✚ *Nos merecemos que nos cuiden y nos hagan felices.*



Para el próximo día

En la sesión de hoy hemos visto algunas razones de por qué algunas mujeres "se quedan" en una relación de malos tratos. Aquí te damos un resumen de algunas de ellas, léelas y expón brevemente tu opinión o tu reflexión sobre cada una de ellas siguiendo el esquema que se te plantea después de cada ejemplo.

- ¿Qué piensas sobre...? (cada uno de los cuadros que aparece en el texto que te damos).
- ¿Conoces algún hombre que se comporte así, o alguna mujer que piense de esta manera?

ANEXO PARA LA TAREA


la idea "del amor romántico"



refuerzan la actitud de sumisión con su carga de altruismo, sacrificio, abnegación y entrega

"Hay que aguantar", "la mujer tiene que sacrificarse para mantener a su familia unida", "cada uno tiene su cruz", estas son frases que todas hemos escuchado ya sea de nuestras familias, amigas o de algún representante de la iglesia. Se nos ha educado para "soportar" para sublimar nuestros deseos y necesidades en pro de los demás. Hemos aprendido que la entrega ha de ser incondicional aunque en ello nos vaya la felicidad y en -algunos casos- la vida.


¿Qué piensas sobre esto? ¿Conoces algún hombre que se comporte así? ¿Conoces alguna mujer que piense de esta manera?



Consideran un fracaso la separación como si dependiera de ellas

Cuando te enamoras piensas que es para toda la vida y pones todo tu empeño en que así sea, por eso, una separación supone por lo general, un fracaso para la mujer ya que ella ha tratado de dar lo mejor de sí misma en esa relación, lo que sucede es que al convivir con un maltratador todo lo que habías imaginado de hermoso en una relación se convierte en un infierno cuya única salida es la separación lo más inmediata posible.

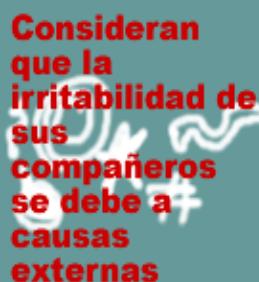
¿Qué piensas sobre esto? ¿Conoces algún hombre que se comporte así?
¿Conoces alguna mujer que piense de esta manera?



Asumen el sufrimiento como un desafío

"Las cosas van a cambiar", "él, en el fondo, es bueno", "yo le puedo ayudar a cambiar", "estaré a su lado", "el amor lo puede todo", son frases conocidas para muchísimas mujeres. Nos han vendido que la mujer ha de sacrificarse siempre, lo hemos visto en nuestras familias, en las telenovelas, en las novelitas rosas. Todavía muchísimas mujeres creen que así es como funciona el amor.

¿Qué piensas sobre esto? ¿Conoces algún hombre que se comporte así?
¿Conoces alguna mujer que piense de esta manera?



Consideran que la irritabilidad de sus compañeros se debe a causas externas

El trabajo, el alcohol, las drogas, los negocios, los gritos de los niños, la limpieza de la casa, etc. Cualquier excusa es posible para justificar el padecimiento que sufre la mujer ya que no es capaz de asimilar que su pareja tiene un comportamiento insano y que es él mismo el responsable de su irritabilidad, de su mal genio, de su furia que descarga injustamente sobre ella y muchas veces sobre los hijos. Es como si la mujer se cegara ante la evidencia y necesitara echarle la culpa a otras cosas e incluso hasta sí misma, antes que al propio maltratador.

¿Qué piensas sobre esto? ¿Conoces algún hombre que se comporte así?
¿Conoces alguna mujer que piense de esta manera?

Pensar que la maternidad está ligada al sacrificio y a la abnegación

Son muchas las mujeres que piensan que un hijo debe tener un padre, aunque éste sea el peor de los padres. Todavía se nos vende que la familia "convencional" debe conservarse a toda costa, que es la mejor estructura para el desarrollo adecuado de los hijos. Por eso, muchas mujeres son capaces de sacrificarse, de anularse con tal de que sus hijos tengan este tipo de "hogar", pero no se dan cuenta de cuanto dolor ahorrarían para ella y sus hijos si comenzarán una nueva vida lejos de su agresor.

¿Qué piensas sobre esto? ¿Conoces algún hombre que se comporte así?
¿Conoces alguna mujer que piense de esta manera?

El no tener un proyecto de vida propio

Al casarse o al tener una pareja, muchas mujeres dejan su vida propia, amistades e incluso trabajo, etc., para abocarse a los proyectos de su pareja, a las amistades de éste, haciendo que se reduzca su vida al mundo de él. Así, la mujer, se ve aislada, sin contactos, sin amistades, sin apoyos que la ayuden a salir de la infernal situación en la que se encuentra.

¿Qué piensas sobre esto? ¿Conoces algún hombre que se comporte así?
¿Conoces alguna mujer que piense de esta manera?

Y aunque trabaje la mujer...

Ella tiende a pensar que su trabajo es una "ayuda" y no su propia realización personal. Esto hace que muchas veces acepten cualquier trabajo -que no le produce inquietud, placer ni incentivo- reafirmando aún más su condición de abnegación y sacrificio. Consideran que el varón es el único capaz de mantener un hogar aunque, en muchos casos, sean ellas las que están sosteniendo económicamente el mismo.

¿Qué piensas sobre esto? ¿Conoces algún hombre que se comporte así?
¿Conoces alguna mujer que piense de esta manera?

Algo para pensar...

Manel



viñetas de ayuda para la explicación de

EL AMOR



LA CULPA



MATERIAL COMPLEMENTARIO

EL AISLAMIENTO



Filmografía recomendada

Cortometraje "Amores que matan", de Icíar Bollaín (u otro al respecto)

Web recomendadas

- http://www.buenostratos.org/m_psicolog%EDA_mujer.htm
- http://www.elmundo.es/fotografia/2006/05/historia_maltrato/index.html

UNIDAD 5: Violencia de Género

Sesión 5ª y 6ª: HIJOS E HIJAS VÍCTIMAS DE LA
VIOLENCIA DE GÉNERO

los menores expuestos a la violencia (I) (E1)**RECUERDA QUE:**

“Los hijos y las hijas de una pareja en la que existe violencia del padre hacia la madre, siempre son víctimas de esa misma violencia directa o indirectamente”

**Ficha 1 (Los menores expuestos a la violencia)**

“Los hijos y las hijas de una pareja en la que existe violencia del padre hacia la madre, siempre son víctimas de esa misma violencia directa o indirectamente”.

¿Estáis de acuerdo con esta afirmación? ¿Por qué sí o por qué no?

¿De qué manera se puede hacer daño a los menores?

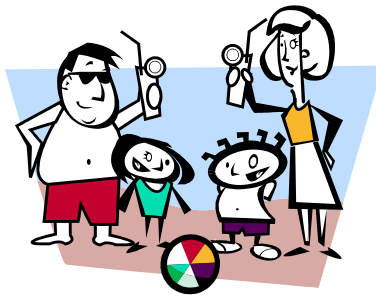
¿Cómo les puede afectar a corto plazo? ¿Y en un futuro?

“¿Cuál es el motivo de que las películas con contenido violento y sexual NO sean aptas para menores?”

los menores expuestos a la violencia (II) (E2)

DICEN LOS EXPERTOS:

- ✚ “La violencia doméstica suele ser la fuente de la primera exposición de los niños a la violencia”.
- ✚ “La exposición a la violencia interrumpe el desarrollo sano de una gran cantidad de niños y los pediatras deben estar al tanto de esta amenaza”.



los menores expuestos a la violencia (III) (E3)

DICEN LOS EXPERTOS:

- ✚ “Los estudios indican que unos altos niveles de exposición a la violencia colocan a los niños en riesgo de padecer problemas psicológicos, sociales, académicos y físicos, así como de participar en actos violentos”.
- ✚ “Ser testigo de violencia doméstica puede ser tan traumático para el niño o la niña como ser víctima de abuso físico o sexual”.



Ficha 2 (El documental)

Ahora vamos a ver un vídeo, relájate y presta atención, seguro que te interesa...

¿Qué es lo que te ha parecido más interesante?



¿Qué datos conocías ya antes de ver el documental?



¿Qué es lo que te ha parecido más sorprendente?



¿Hay algún aspecto que te haya generado dudas o que no entiendas?





Ficha 3 (Formas de maltrato infantil)

A continuación encontrarás un esquema sobre las formas o tipos de maltrato infantil que han elaborado los expertos y expertas en la materia. Como ya hemos trabajado sobre las consecuencias para las mujeres no te será muy difícil poner algunos ejemplos. A continuación tienes otro esquema con las principales consecuencias o efectos para los menores expuestos a la violencia de género.

1. Formas o tipos de maltrato infantil.

- Maltrato físico
- Abuso sexual
- Negligencia en el cuidado
- Violencia psicológica
 - o Abuso psicológico
 - o Negligencia emocional
 - o Exposición a la violencia de género familiar

Pon ejemplos.

Maltrato físico

Abuso sexual

Negligencia en el cuidado

Violencia psicológica



Ficha 4 (Consecuencias para los menores)

Problemas físicos

- ✦ Retraso en el crecimiento, bajo peso al nacer
- ✦ Trastornos de la alimentación
- ✦ Insomnio, pesadillas
- ✦ Mayor propensión a contraer enfermedades
- ✦ Enfermedades psicosomáticas
- ✦ Dificultades en la coordinación de los movimientos

Problemas emocionales

- ✦ Ansiedad
- ✦ Ira
- ✦ Aislamiento
- ✦ Depresión
- ✦ Miedo
- ✦ Estrés
- ✦ Trastorno del apego

Problemas de aprendizaje

- ✦ Retraso en el habla
- ✦ Retraso escolar
- ✦ Retraso en aprender habilidades

Problemas de comportamiento

- ✦ Violencia
- ✦ Delincuencia
- ✦ Consumo de drogas
- ✦ Problemas de atención

Problemas sociales

- ✦ Pocas relaciones
- ✦ Falta de habilidades sociales
- ✦ Dificultad para ponerse en el lugar del otro

Ideas Fuerza

Está suficientemente demostrado que los menores expuestos a violencia de género en su hogar, presentan una mayor incidencia de determinados problemas físicos, trastornos psicológicos, problemas de conducta y dificultades cognitivas que aquellos otros que viven en ambientes saludables.

Los niños y las niñas expuestos a la violencia de género en su ámbito familiar tienen una mayor probabilidad de reproducir este tipo de violencia en sus relaciones de pareja. La socialización de género hace que el hombre imite las conductas del agresor y que la mujer se identifique con la víctima.

(Lola Aguilar)



Para el próximo día

1 Escribe una carta a tus hijos y cuéntales como te sientes, lo que deseas para ellos, lo que te gustaría que ellos pensarán de ti...

2 Si no tienes hijos piensa en ti misma y escribe esa carta a la niña que fuiste...

Ficha 5 (Instrumentalización de los hijos)



Muchas veces se utiliza a los hijos para hacer daño a la pareja, también para obtener información y mandar mensajes. A estos comportamientos los llamamos "instrumentalización" porque los USAMOS en beneficio propio sin pensar mucho en como esto les puede afectar.

Pon tantos ejemplos como puedas de formas de USAR a los hijos:

¿Cómo crees que se sienten los hijos y las hijas que pasan por situaciones como las que habéis dicho?

¿Cómo podríamos ayudarlos?



Ficha 6 (Consejos para ayudar a los hijos e hijas)

- ✚ Proporcionar un ambiente seguro y estructurado.
- ✚ Si hay evidencias de malos tratos: buscar asistencia médica y denunciar los hechos.
- ✚ Enseñar estrategias de autoprotección: identificar el riesgo, donde refugiarse y a quien acudir.
- ✚ Romper el silencio y el secretismo sobre lo que está ocurriendo.
- ✚ Ayudarles a expresar sus emociones.
- ✚ Hacerles entender que ellos no son culpables de lo que sucede ni son la causa.
- ✚ Evaluar el grado de aislamiento
- ✚ Comprobar que no se están haciendo daño a sí mismos.
- ✚ Generar respuestas positivas y alternativas a la violencia.
- ✚ Responsabilizar en el cuidado de la casa.
- ✚ Enseñarles a ser independientes, capaces y responsables.
- ✚ No hablar mal de o insultar al otro progenitor.



Para el próximo día

Consejos para una joven...

Si tuvieras una hija, sobrina,
amiga o conocida adolescente
¿qué consejos le darías para evitar
que entrara en una relación que pudiera
acabar en malos tratos?

¿A qué señales tendría que atender?

Le diría que...



Tendría que estar muy atenta a...



Algo para pensar...

Viñeta de Ricardo & Nacho



TRAIAN CALDARAR, EL NIÑO-PERRO

TRAIAN ES UN NIÑO QUE VIVIÓ SALVAJE, SEPARADO DE SU FAMILIA DURANTE TRES AÑOS. PARECE SER QUE SE MARCHÓ DE CASA DEBIDO A LA VIOLENCIA DOMÉSTICA. SU MADRE DICE QUE ELLA LE QUERÍA, PERO EL PROBLEMA ES QUE TENÍA UNA PAREJA VIOLENTA QUE SIEMPRE LA ESTABA PEGANDO. CUANDO PERDIÓ AL PEQUEÑO ELLA ESTABA “ENLOQUECIDA” Y ESPERABA QUE SU HIJO HUBIESE SIDO ADOPTADO POR OTRA FAMILIA.

SE LE ENCONTRÓ A LA EDAD DE SIETE AÑOS, AUNQUE TENÍA EL ASPECTO DE UN NIÑO DE TRES. NO PODÍA HABLAR Y ESTABA DESNUDO, VIVIENDO EN UNA CAJA DE CARTÓN CUBIERTA CON UN PLÁSTICO. SUFRÍA DE RAQUITISMO, TENÍA HERIDAS INFESTADAS Y MALA CIRCULACIÓN, POSIBLEMENTE DEBIDO A LA CONGELACIÓN.

LOS MÉDICOS PIENSAN QUE PARA TRAIAN HABRÍA SIDO IMPOSIBLE SOBREVIVIR POR SUS PROPIOS RECURSOS Y ESPECULAN SOBRE QUE DEBE HABER SIDO CUIDADO POR PERROS ABANDONADOS. FUE ENCONTRADO AL LADO DEL CUERPO DE UN PERRO MUERTO QUE EL NIÑO APARENTEMENTE SE HABÍA COMIDO.

LO ENCONTRÓ UN PASTOR AL QUE SE LE ESTROPEÓ EL COCHE. EL SEÑOR IOAN TUVO QUE ATRAVESAR EL BOSQUE PARA LLEGAR A CASA Y EN EL CAMINO SE CRUZÓ CON EL CHICO. LLAMÓ A LA POLICÍA Y ELLOS LO CAPTURARON.

TRAIAN CAMINABA COMO UN MONO Y AL PRINCIPIO SIEMPRE QUERÍA DORMIR ESCONDIDO DEBAJO DE LA CAMA, EN LUGAR DE ENCIMA DE ELLA. LOS DOCTORES DICEN QUE SUS MOVIMIENTOS Y COSTUMBRES SON LAS DE LOS ANIMALES Y SUS REACCIONES MUESTRAN QUE NO SE ACOSTUMBRA AL CONTACTO HUMANO. SE PONE MUY TENSO CUANDO NO TIENE COMIDA Y TODO EL TIEMPO BUSCA ALGO DE COMER. DESPUÉS DE COMER SE DUERME.

M
A
T
E
R
I
A
L

C
O
M
P
L
E
M
E
N
T
A
R
I
O

(FUENTE: WWW.FERALCHILDREN.COM)

Nota para la tarea "consejos para una menor"

Puedes consultar: www.guiaviolenciadegenero.com (proyecto Web independiente Vida Sin Violencia) y el programa Michigan Domestic Violence que se cita en la bibliografía de la sesión.

Claves: su novio no quiere salir con otros amigos, llama constantemente, es celoso, toma todas las decisiones, da órdenes, ella descuida las tareas del instituto para estar más tiempo con él, la presiona para mantener relaciones sexuales, la critica, se burla de ella delante de sus amigos, ella tiene señales de violencia, quiere dejar la relación pero no se atreve.

Material recomendado

Save the Children, Fundación IRES, Ministerio de igualdad (2009). Video documental "Testimonios de los hijos e hijas de la violencia de género". Disponible en la páginas www.savethechildren.es y www.infanciaviolenciagenero.org (solamente la versión de 6 min.)

Michigan Domestic Violence. Paquete educativo sobre violencia en las parejas juveniles. Disponible en: www.michigan.gov/domesticviolence

UNIDAD 6: Habilidades de Competencia Social

Sesión 1ª: MECANISMOS BÁSICOS DE LA COMUNICACIÓN

habilidades **sociales** son (E1)

Conjunto de hábitos (conductas, pensamientos y emociones) que aumentan nuestras posibilidades de:

- Mantener relaciones satisfactorias
- Sentirnos bien
- Obtener lo que queremos
- Conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos

habilidades **como...** (E2)

- La comunicación (o el arte de transmitir al otro lo que quiero)
- La asertividad (o el arte de respetar y hacerme respetar)
- La empatía (o el arte de ponerme en la piel del otro)
- El control de las emociones (o el arte del sosiego)
- La resolución de conflictos (o el arte de deshacer nudos)
- La Autoafirmación (o el arte de no dejar se ser una misma)

tipos **de** comunicación (E3)

VERBAL



Utiliza las palabras

NO VERBAL



Utiliza el Cuerpo



Cabeza: Mirada, gestos de cara y cabeza, movimientos de cabeza, etc.

Cuerpo: Movimientos con brazos, piernas y manos, postura, distancia, etc.

Voz: Volumen, Velocidad, Textura, Tono, etc.



Ficha 1 (El jeroglífico)

La comunicación no verbal, se refiere a la forma de comunicación que se ve reflejada en el cuerpo a través de los gestos, la postura, el tono de voz, la expresión de la cara, etc. Hay gestos que en cualquier lugar del mundo significan lo mismo. Hay otros que -si ser tan universales- en nuestra cultura, transmiten mensajes comunes. Intenta identificar los siguientes fijándote en los dibujos.

Este dibujo

Significa / Transmite



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....

Si te das cuenta, en ninguno de esas imágenes existe mensaje verbal, porque no hay palabras. Sin embargo, tan solo con los gestos de la cara se puede transmitir mucha información. Anota otras formas de expresar...

	CABEZA	CUERPO	VOZ
ENFADO			
MIEDO			
ATRACCION			
DESCANA			

claves para una comunicación eficaz (E4)

- Decir lo que se piensa y siente (Los demás no saben lo que queremos)
- No leer el pensamiento (No somos adivinas y podemos equivocarnos)
- Ser específica, concreta, breve (Para qué andarnos por las ramas)
- No decir cosas que puedan molestar (Aparquemos nervios y tensiones)
- Acompañar el mensaje de actitudes adecuadas (Con todo mi cuerpo)
- Elegir el momento y lugar adecuados (La otra persona también cuenta)
- Pedir abiertamente opinión sobre lo que se dice (No estás sola)
- Saludar y despedirse de forma correcta (Todo cuenta, todo comunica)



Ficha 2 (El Código de la circulación)

Igual que ocurre con el código de circulación en el que hay conductas que están prohibidas, otras que son obligatorias y otras que entrañan ciertos riesgos o peligros, en la comunicación puede ocurrir lo mismo. Identifica dos situaciones en las que no te hayas quedado contenta con el resultado de una conversación e intenta descubrir cuál de las claves que acabamos de repasar no tuviste en cuenta.

Ocurrió que...

Lo que no tuve en cuenta fue...

Ocurrió que...

Lo que no tuve en cuenta fue...

estilos de comunicación (E5)

Pasivo No defiende sus intereses ni sus opiniones ni sus derechos
Hace lo que le dicen sin dar importancia a lo que piensa
Se deja avasallar sin oponer resistencia alguna

Asertivo Defiende sus propios intereses
Expresa su opinión libremente pero de forma adecuada
No deja que los demás se aprovechen

Agresivo Pelea, acusa, amenaza
Agrede a los demás sin tener en cuenta sus sentimientos
Intenta imponer su voluntad por cualquier medio

Ficha 3 (La diana)



Intenta imaginar las siguientes situaciones y piensa en una posible respuesta desde los tres modelos de comunicación y con cual de ellas crees que das en la diana de la comunicación eficaz. En el comedor descubres que tu compañera de habitación se ha puesto tu mejor camisa sin pedirte permiso.

Pasivo.....

Asertivo.....

Agresivo.....

La funcionaria te recrimina el hecho de no estar puntualmente en la celda para el recuento, ignorando que tú llegas en ese momento de la enfermería.

Pasivo.....

Asertivo.....

Agresivo.....

La Televisión de la celda contigua a la tuya estaba muy alta y te ha impedido dormir hasta muy tarde.

Pasivo.....

Asertivo.....

Agresivo.....

Ideas Fuerza

- ✚ *La comunicación es información en el más amplio sentido de la palabra. Todas las personas comunicamos permanentemente, aún cuando podamos permanecer en silencio.*
- ✚ *Necesitamos la comunicación para vivir. Queremos saber y por eso preguntamos, escuchamos e indagamos. Queremos informar acerca de lo que sabemos. Queremos salir de nuestro aislamiento y entrar en contacto con otras personas a través de la comunicación. Queremos entender y que nos entiendan.*
- ✚ *La comunicación depende de qué decimos (mensaje), cómo lo decimos (comunicación no verbal), el lugar y la situación en la que lo decimos. Y por supuesto depende de nosotras mismas y de la persona a la que dirigimos el mensaje.*
- ✚ *Se comunica con todo el ser puesto en acción (nuestros pensamientos y nuestros sentimientos también). Nuestro cuerpo es el encargado de transmitir, lo que decimos (con el lenguaje explícito) y cómo lo decimos (con la comunicación no verbal).*
- ✚ *Es básico en las relaciones humanas encontrar nuestro propio estilo de comunicación, pero siempre en el territorio de la asertividad, huyendo por igual de los comportamientos agresivos (que no respetan los derechos de los demás) y de los comportamientos pasivos (que no respetan mis propios derechos).*



Para el próximo día

1 A lo largo de la semana intenta observarte cada vez que interactúas con otra persona. Anota en el recuadro inferior cuál es tu estilo predominante de comunicación

2 Piensa en dos conversaciones que te hayan gustado y anota las razones desde el punto de vista de quién te lo decía, qué te decía, cómo te lo decía y cuando te lo decía.

3 Ahora intenta hacer lo mismo con otras dos conversaciones que no te hayan dejado satisfecha. ¿Qué crees que no funcionó?

Mi estilo de comunicación más frecuente es el:

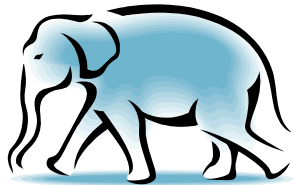
Conversaciones que me han gustado: 🙌

Conversaciones que no me han gustado: 🙄

Algo para pensar...

Legenda hindú

Seis hombres ciegos trataban de averiguar por sí mismos a qué se parecía un elefante. El primero tocó la parte lateral y le parecía una pared. El segundo tocó un colmillo y le pareció una lanza. El tercero tocó la trompa y le parecía una serpiente. El cuarto tocó con sus brazos alrededor de una pata y le parecía un árbol. El quinto tocó la cola y le parecía una cuerda. El sexto tocó la oreja y le parecía un abanico.



Aunque todos en parte tenían razón, cada uno pensaba que su opinión era la única correcta y que los demás estaban equivocados. Por lo tanto ninguno de ellos intentó averiguar la verdad.

Regla de Mehrabian

Según el psicólogo Albert Mehrabian, y tras llevar a cabo experimentos sobre actitudes y sentimientos, encontró que en ciertas situaciones en que la comunicación verbal es altamente ambigua, solo el **7%** de la información se atribuye a las palabras, mientras que el **38%** se atribuye a la voz (entonación, proyección, resonancia, tono, etc) y el **55%** al Lenguaje Corporal (gestos, posturas, movimiento de los ojos, respiración).

Aunque el propio profesor aclara que la "regla **7%-38%-55%**" no puede tomarse al pie de la letra para todas las situaciones de comunicación, pero sí transmite una idea muy clara de la importancia que puede adquirir la Comunicación no Verbal.

Entrevista a Jean Shinoda Bolen

Todo lo que ha aprendido lo ha explicado en sus más de treinta libros. En *El millonésimo círculo* nos propone que formemos círculos de mujeres. "Un círculo digno de confianza tiene un centro espiritual, un respeto hacia los límites y una poderosa capacidad de transformar a las mujeres que lo constituyen." Pero llega más lejos cuando dice que los círculos de mujeres pueden acelerar el cambio de la humanidad. Está convencida de que la era patriarcal toca a su fin.

Jean Shinoda Bolen tiene 68 años. Es de familia japonesa y nació y vive en Los Ángeles. Doctora en Medicina, analista junguiana y profesora de Psiquiatría en la universidad de California, está divorciada y tiene dos hijos. Cree que Irak es Vietnam repetido una y otra vez, y que es una pena que tengamos que aprender a través de tanto sufrimiento. Dice que la espiritualidad une y las religiones dividen.

-¿Quejarse es perder el tiempo?

-¡Claro!

-Hay mucho que aprender...

-Por eso a mí me interesan las mujeres maduras, con humor y activas. A partir de los 40 años empieza lo mejor si eres capaz de darte cuenta de la cantidad de cualidades potenciales que hay dentro de tí. Entonces te entran ganas de convertirte en bruja.

-No se yo...

-Se lo diré de otra manera: una bruja es una persona con poder personal.

-Eso me gusta.

-Las brujas sabias dicen la verdad con compasión, y no comulgan con lo que no les gusta, pero no tienen la rabia de las mujeres más jóvenes. Algunos hombres excepcionales pueden llegar a ser brujas, los que tienen compasión, sabiduría, humor y no están supeditados al poder.

-¿Algo más?

-Sí. Las brujas sabias son capaces de mirar hacia atrás sin rencor ni dolor; son atrevidas, confían en los presentimientos, meditan a su manera, defienden con firmeza lo que más les importa, deciden su camino con el corazón, escuchan su cuerpo, improvisan, no imploran, ríen, y tienen los pulgares verdes.

-i...!

-Quiero decir que tienen mano con las plantas. Y también con los animales. Primero aprenden a amar lo que hacen, luego alientan a otros al crecimiento. Saben reconocer lo frágil y lo que tiene valor, y también lo que debe ser podado.

-¿Hay que esperar a la vejez para ello?

-Cuanta más edad, más camino aprendido. La observación compasiva de la vida de los demás te enseña mucho, y las mujeres sabias se pasan mucho tiempo observando. Algunas mujeres, muy pocas, son sabias a partir de los 30 o 35 años; esas a los 60 son increíbles.

-¿Qué nos quiere transmitir?

-Que las mujeres tienen la oportunidad de cambiar el mundo en las próximas décadas. Pero que si no lo hacen ya, probablemente ya no lo harán.

-¿Por qué dice eso?

-Tras el extremo feminismo de los 70, ahora el péndulo se haya en el centro por eso tenemos que aprovechar este momento. Las mujeres que se lo permiten pueden hoy llegar al equilibrio, a ser completas, fuertes y vulnerables al mismo tiempo.

-¿Un camino colectivo?

-Por supuesto. No tengo la menor duda de que un pequeño grupo comprometido puede cambiar el mundo. En realidad, así ha sido hasta ahora.

-¿Y cuál es el secreto para lograrlo?

-El millonésimo círculo. Yo aliento a las mujeres a formar círculos que tengan un componente espiritual. Simplemente escuchando los problemas, anhelos y miedos de otras mujeres y contando los tuyos, adquieres fuerza.

-Perdone, pero por qué en un círculo.

-Cuando uno está sentado en círculo y en silencio se da cuenta de que hay una conexión espiritual con poder transformador. Yo pertenezco a uno desde hace 18 años: encendemos una vela, guardamos silencio, contamos lo que nos preocupa, debatimos, y juntamos nuestras energías con un propósito.

-¿Convocan el poder interior?

-Interior y exterior. La espiritualidad, la física cuántica y el budismo dicen lo mismo: Todo y todos estamos interconectados y por tanto lo que cada uno haga influye en el mundo. Los círculos de mujeres transforman el mundo a través de la activación del campo mórfico de la teoría de Rupert Sheldrake.

-¿El centésimo mono?

-Sí, este biólogo desarrolló la hipótesis de que cuando una masa crítica de monos llega a un determinado conocimiento, este se transmite de forma intuitiva e instantánea a todos los miembros de su especie... Del mismo modo, un número crítico de círculos de mujeres puede activar las cualidades femeninas tan necesarias para que el mundo cambie.

-¿Porqué no círculos mixtos?

-Entre mujeres hay una conexión natural. Algunos estudios evidencian que cuando una mujer que sufre estrés habla con otra mujer, ambas liberan la hormona de la maternidad que provoca que el estrés descienda.

-Curioso...

-Sí las mujeres estuvieran implicadas en los procesos de paz, todo sería más fácil, ipero sí los que la negociaban son machos alfa...!

-¿Qué ocurre cuando se encuentran un hombre y una mujer estresados?

-Cuando un hombre estresado se encuentra con otro, segregan testosterona, que provoca huida o enfrentamiento. Pero si ese mismo hombre se encuentra con una mujer que le comprende, una bruja sabia, su adrenalina baja y su autoestima sube. Y basta solamente con que se siente a su lado.

-Es bonito eso que dice.

-Estamos llenas de recursos poderosísimos a los que no prestamos atención, como por ejemplo el conocimiento intuitivo. Estos conocimientos se pueden desarrollar en los círculos.

-¿Que camino interior propone?

-Sea auténtica, sea consecuente con su persona interior y averigüe qué quiere hacer con su preciosa vida. Desde fuera intentarán contestar por usted a las preguntas esenciales, no lo permita. Desvele qué tipo de arquetipo domina en usted.

-¿A qué se refiere?

-Sus patrones internos, que yo resumo en siete arquetipos de diosa. Cada mujer tiene dos o tres dominantes, que van desde la autónoma Artemisa y la fría Atenea, hasta la nutritiva Deméter, la creativa Afrodita, o Hera, la diosa del matrimonio. (Nota de la redacción: Podéis hacer este trabajo con su libro Las diosas de cada mujer)...

-No será tan simple.

-No. Pero sí podemos llevar una vida en la que el arquetipo dominante y nuestro rol en la vida coincidan, nos sentiremos satisfechas.

Fuente: Entrevista publicada en La Vanguardia

Lecturas recomendadas

Comunicación no verbal, de Flora Davis. Alianza Editorial 1998

La postura y el movimiento del cuerpo, los gestos, la expresión del rostro y de la mirada, las sensaciones táctiles y olfativas son otros tantos vehículos para LA COMUNICACIÓN NO VERBAL de emociones y de información. En este libro, FLORA DAVIS no sólo establece un inventario de las técnicas utilizadas por los investigadores de este sector interdisciplinario en el que se cruzan los enfoques psicológicos, antropológicos y etológicos, y de sus logros más importantes, sino que proporciona numerosos ejemplos de cómo este lenguaje silencioso influye en nuestra vida diaria.

UNIDAD 6: Habilidades de Competencia Social

Sesión 2ª: ¿CÓMO MEJORAR COMUNICACIÓN?

errores habituales en la comunicación (E1)

- Ordenar, dirigir, mandar, amenazar, advertir, castigar, golpear
- Aconsejar, ofrecer soluciones, recomendar, ponerse de ejemplo
- Juzgar, criticar, acusar, ridiculizar, avergonzar, desvalorizar
- Sermonear, moralizar, regañar, echar en cara, culpar, ironizar
- Mostrar indiferencia, desinterés, decepción

errores habituales en la comunicación (E2)

- Establecer la comunicación en un ambiente inadecuado
- Sentir que no acepto o que no me siento aceptada
- No valorar lo que me dicen o que no se valore lo que digo
- Falta de correlación entre la Comunicación verbal y la no verbal
- Ponerse a la defensiva
- Poner el foco sobre lo que separa, más que sobre lo que une

cómo mejorar la comunicación (E3)

- Reconocer que lo que digo es mi punto de vista, no la verdad
- Intentar comprender el otro punto de vista aún sin compartirlo
- Expresiones que ayudan:
 - Yo creo que....
 - Me parece que...
 - Yo siento que...
 - Lo que tú me dices me hace pensar que...

Ficha 1 (La máquina registradora)



Lee la siguiente historia e intenta contestar a las preguntas que se hacen a continuación, marcando la "V" si la respuesta es afirmativa, la "F" si por el contrario es negativa y el "¿?" si no tenemos suficiente información para responderla: "Un hombre de negocios acaba de apagar la luz de su tienda cuando aparece un hombre pidiendo dinero. El dueño abre la máquina registradora. El contenido de la máquina registradora es retirado y el hombre sale corriendo. Inmediatamente se avisa a un miembro de la policía".

Preguntas	V	F	¿?
1. Un hombre apareció después de que el dueño apagase las luces de su tienda			
2. El ladrón fue un hombre			
3. El hombre que apareció no pidió dinero			
4. El que abrió la máquina registradora fue el dueño			
5. El dueño de la tienda retiró el contenido de la máquina registradora y salió corriendo			
6. Alguien abrió la máquina registradora			
7. El ladrón pidió dinero al dueño			
8. Era a plena luz del día cuando el hombre apareció			
9. El hombre que apareció abrió la caja registradora			
10. Nadie demandó dinero			
11. La historia se refiere a una serie de hecho en los cuales únicamente se mencionan tres personas: el dueño de la tienda, un hombre que demandó dinero, un policía			

Fuente: Técnicas participativas para la Educación Popular. Editorial Tarea, asociación de publicaciones educativas. 1985

Ahora analiza las siguientes historias y piensa qué información sería necesaria para adoptar la decisión oportuna.

1 La maestra observa en clase que una compañera se está durmiendo en el pupitre

2 Observas a un hombre dando fuertes golpes en el pecho a otro que está tumbado

3 Vas con el carro de comida por el pasillo y a pesar de que avisas en voz alta, otra interna no se retira para dejarte pasar

el rumor... (E4)

- Se crea por una mala comunicación
- El mensaje se va modificando y al final no se parece al original
- Crea malentendidos en el lugar en el que se produce
- Hay un componente personal al recibir y al transmitir el mensaje
- Escuchamos lo que queremos o podemos
- Decimos lo que nos interesa o más nos llamó la atención
- Se combate con la búsqueda de la información adecuada

reglas para **iniciar** una **conversación** en cuanto a la **CV** (E5)

- Hacer una pregunta o comentario sobre situación o actividad
- Hacer cumplidos sobre aspectos de la conducta o apariencia
- Hacer una observación o pregunta sobre lo que se hace
- Preguntar si se puede unir a otra persona
- Pedir a otra persona que se una a ti y a otras
- Pedir ayuda, consejo, opinión o información a otra persona
- Ofrecer algo a alguien
- Compartir experiencias, sentimientos u opiniones personales
- Saludar a otra persona y presentarse

reglas para **iniciar** una **conversación** en cuanto a la **CNV** (E6)

- Obtener información a través de las señales no verbales
- Establecer contacto ocular, sonreír, aproximarse...
- Adoptar una postura correcta y abierta hacia la otra persona
- Cuidar el tono, volumen, velocidad y timbre de la voz
- Escoger el momento y el escenario más adecuados
- Tener definido el objetivo que se pretende al comunicar



Ficha 2 (El círculo mágico)

A En éste juego, la que recibe la pelota, tiene que iniciar inmediatamente una conversación, con el tema que se le ocurra, dirigiéndose a alguien del grupo en particular o a éste en su conjunto. El resto del grupo debe participar en el tema sugerido, opinando, preguntando o respondiendo. Cada vez que se oiga una palmada, debe pasar la pelota a otra persona del grupo para que inicie otra conversación y así sucesivamente hasta el final del juego...

B Ahora, de lo que se trata es de intentar tomar la palabra cuando otra persona, está hablando. Cuando recibas la pelota, puedes realizar alguna de las siguientes acciones para conseguirlo de forma adecuada...

- 1 Aprovechar una breve pausa de quién habla, para introducir tu frase...
- 2 Elevar ligeramente el volumen de la voz con expresiones como "perdona, quería decir"
- 3 Mirar a quién habla o realizar algún gesto con la cabeza o la mano pidiendo la palabra

C También conviene tener la habilidad necesaria para ceder la palabra a otras en el transcurso de una conversación. Cuando recibas la pelota, puedes realizar alguna de las siguientes acciones para conseguirlo de forma adecuada...

- 1 Realiza preguntas abiertas tipo ¿Y tú qué opinas? ¿Qué pensáis de esto?...
- 2 Terminar la frase y mirar a alguien invitándole a hablar con un gesto...

D En ocasiones el tema de conversación decae o se agota o sencillamente alguna de las personas que están conversando, está interesada en cambiar de tema. Es lo que vamos a entrenar a continuación. Cuando recibas la pelota, puedes realizar alguna de las siguientes acciones para conseguirlo de forma adecuada...

- 1 utiliza alguna frase de enlace que sirva para poner en relación lo que se está hablando con aquello de lo que a ti te interesa hablar: Y ahora que hablas del frío ¿sabes que tengo un catarro que no hay manera de curarlo desde hace...?
- 2 Usa frases hechas o "muletillas" del tipo: "Por cierto, me han dicho..." o "Ahora que recuerdo, sabéis que..."
- 3 Expresa claramente que quieres cambiar el tema de la conversación: "Oye y cambiando de tema, qué os parece si vamos..."

E Por último, vamos a intentar dar por concluida una conversación. Es una fase delicada que hay que intentar cuidar al máximo. Nadie tiene que quedarse con la sensación de que nos estamos despidiendo antes de tiempo o de que no estamos interesadas en esa persona o en lo que nos decía. Por ello, el proceso de cierre de la conversación debe ser suave y progresivo. Cuando recibas la pelota, puedes realizar alguna de las siguientes acciones para conseguirlo de forma adecuada...

- 1 Intenta que tu tono de voz sea cálido y acentúa la sonrisa...
- 2 Resume y concluye la conversación con frases como "bueno, pues entonces quedamos"
- 3 Refuerza a la otra persona: "me alegro de verte" o "ha sido agradable charlar contigo"
- 4 Expresa claramente el deseo de terminar la conversación con alguna explicación (si deseamos darla) del tipo "ahora tengo que acudir al destino..."

Ideas Fuerza

- ✚ Establecer una comunicación adecuada con otra persona supone fundamentalmente escuchar con atención lo que nos están diciendo, y buscar las fórmulas adecuadas para expresar lo que nosotras queremos decir.
- ✚ Es importante tener claros los objetivos de la comunicación en cada caso, y buscar un equilibrio entre el contenido de lo que digo y cómo lo estoy transmitiendo (lugar, ambiente, gestos, actitudes, etc.)
- ✚ A veces carecemos de toda la información que sería necesaria para poder tomar decisiones adecuadas o simplemente comprender de forma correcta el significado de lo que nos dicen. Es mejor para las relaciones saludables buscar la información que falta que "suponer" lo que no sé.
- ✚ La observación es básica en el proceso de comunicación, saber cuando es conveniente aproximarse y cuando no es el mejor momento; intuir cómo se encuentra la otra persona, si está receptiva o no a lo que queremos plantear.
- ✚ Existen mecanismos tanto de CV como de CMV que son de gran utilidad en el momento de participar en las conversaciones. No en todos los casos tienen la misma utilidad ni existen fórmulas magistrales para todas las situaciones. Experimentar en nuestra vida cotidiana con ellos nos va a permitir descubrir diferentes estrategias para conseguir un buen resultado.



Para el próximo día

1 A lo largo de la semana intenta entablar conversación con alguna compañera con la que no tengas demasiado trato. Utiliza para ello las técnicas que hemos visto hoy.

2 Recuerda si alguien te ha contado algo sobre lo que tuviera muy poca información y anota qué aspectos de la historia eran "rumor".


3 En cualquiera de las conversaciones que mantengas con alguna conocida tuya, intenta ser tú la que cierre la conversación y observa el efecto que produce en tu interlocutora.

Inicié la conversación de la siguiente manera...

De la historia que me contaron, no se podía saber... (era rumor)

Cuando finalicé conversación me pareció que mi amiga...

No me quedé contenta con... 

Me gustó... 

Algo para pensar...

“Cuando a nadie le podemos contar nuestra historia. Eso es muerte. Muerte por juicio. Vivir es convivir, había dicho Ortega, y cuando la convivencia es imposible porque el que convive interpone y echa su juicio sobre la otra persona, sobre aquella que nace solamente cuando se comparte, es la muerte. Se muere juzgado, sentenciado a aislamiento por el otro”.

Del libro “Delirio y Destino” de María Zambrano

Lecturas recomendadas

Escucha eficaz: La clave de la comunicación, de Tim Dugger. Fundación Confemetal 2007

La comunicación es una calle de dos sentidos. Normalmente, cuando analizamos la comunicación estamos pensando únicamente en hablar. Sin embargo, escuchar es tan o más importante. Es bastante simple, la comunicación fracasa si alguien no escucha. A pesar de su importancia, se le presta muy poca atención a aprender cómo escuchar eficazmente. La mayoría de las personas aprenden por sí mismas. Este libro presenta formas de mejorar las habilidades de escucha. Puede ser útil para superar las barreras emocionales y las distracciones mentales y físicas que disminuyen la capacidad para escuchar, así como para aprender a interpretar la comunicación no verbal, el lenguaje corporal.

Filmografía recomendada

“El circo de la Mariposa” dirigido por Eduardo Verástegui 2009
Premio Mejor Cortometraje de 2009 por The Door Films Project

Se trata de un vídeo de 20 minutos en el que a través de una Compañía de Circo con un director un tanto “especial” se nos muestra una historia de superación personal basada en una comunicación positiva. Frente a la actitud generalizada de poner el énfasis en los defectos y en las limitaciones, ésta historia muestra las mejores capacidades del ser humano, demostrando que podemos construir o destruir una vida con el arma exclusiva de la palabra.

Web recomendadas

Pueden encontrarse el vídeo recomendado en el siguiente linck, que además tiene la ventaja de contener una Ficha didáctica para poder realizar un Taller de Vídeo forum.

<http://www.scribd.com/doc/26768510/El-Circo-de-Las-Mariposas-Material-para-el-Aula>

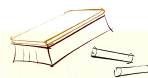
UNIDAD 6: Habilidades De Competencia Social

Sesión 3ª: ¿QUÉ ES LA ASERTIVIDAD?

"Dicen que cantan con una furia tan perfecta, que el movimiento que las lleva es irreversible" (Monique Wittig)

asertividad es (E1)

- Expresar lo que queremos de modo directo, honesto y adecuado
- La defensa de mis intereses y el respeto hacia mis derechos
- El derecho a expresar los sentimientos y creencias personales
- Mantener el equilibrio entre nuestros derechos y los de los demás
- La posibilidad de conseguir con eficacia lo que deseo

**Ficha 1 (El borrador)**

Vamos a leer una serie de afirmaciones que hemos escuchado muchas veces y tras analizarlas, intentaremos sustituirlas por otras que tengan un contenido asertivo.

1 Anteponer las necesidades propias a las de los demás, es ser egoísta...

.....

2 Es vergonzoso cometer errores...

.....

3 Si no convencemos a otras de nuestros sentimientos, estaremos equivocadas...

.....

4 Hay que intentar ser siempre lógica y consecuente...

.....

5 A la gente no le gusta escuchar quejas, es mejor guardárselas...

.....

6 Cuando alguien te da un consejo es mejor seguirlo, porque suele tener razón...

.....

7 Si alguien hace una pregunta hay que darle una respuesta...

.....

8 Cuando alguien tiene un problema, hay que ayudarlo...

.....

9 Hay que tener siempre una buena razón para todo lo que se hace...

.....

10 Hay que intentar adaptarse a los demás...

.....



Ficha 2 (La balanza)

El comportamiento asertivo (igual que el pasivo o el agresivo) se compone de conductas verbales y de conductas no verbales. Estas últimas tienen que ver con los gestos, posturas, actitudes corporales, etc. A su vez tiene unos efectos bien diferenciados especialmente para la persona que opta por alguno de ellos. Anota en la siguiente tabla aspectos que -para tí- identifican cualquiera de los tres estilos de comunicación.

Estilo Pasivo

Cabeza	
Cuerpo	
Voz	
Frases	
Efectos	

Estilo Asertivo

Cabeza	
Cuerpo	
Voz	
Frases	
Efectos	

Estilo Agresivo

Cabeza	
Cuerpo	
Voz	
Frases	
Efectos	

consecuencias de la **falta** de **asertividad** (E2)

- Se transmite una sensación de cobardía
- Se pierde la integridad moral y/o la autoestima
- Se incrementan los sentimientos de ira de una misma
- La persona se siente herida
- Se experimenta un estado de tensión continua
- Se pierden las relaciones con las personas que sí son asertivas

razones para ser **asertiva** frente a la **pasividad** (E3)

El comportamiento sumiso intenta ganar la aprobación de otras personas, pero lejos de garantizarlo suele producir pena, irritación o disgusto. El comportamiento asertivo, por el contrario...

- Aumenta nuestro respeto por nosotras mismas
- Aumenta la confianza personal en nuestras posibilidades
- Disminuye la necesidad de aprobación
- Aumenta el respeto y la admiración de otras personas
- Suele implicar la satisfacción de nuestras necesidades
- Conlleva el respeto hacia nuestras preferencias

razones para ser **asertiva** frente a la **agresividad** (E4)

El comportamiento agresivo suele sustentarse en el miedo a ser vulnerable y a perder el control de los demás. El comportamiento asertivo, por el contrario...

- Aumenta el control de las propias emociones
- Reduce los sentimientos de inferioridad o vulnerabilidad
- Conlleva relaciones emocionalmente más satisfactorias
- Maximiza las posibilidades de que ante un conflicto, ambas partes consigan parcialmente sus objetivos



Ficha 3 (El círculo mágico)

En ésta ocasión vamos a utilizar el círculo de la comunicación para entrenar distintos tipos de conductas asertivas. Es importante en este ejercicio comprender que para comunicarnos de forma saludable con las demás, tan útil es poder decir las cosas que nos gustan, cómo las que nos incomodan, todo ello de una forma correcta y carente de hostilidad. También podemos pedir favores o podemos decir que no ante una petición. Por último podemos mantenernos firmes en nuestra opinión, aunque no coincida con la de otras personas.

A La persona que recibe la pelota, tiene que elegir a otra y manifestarle un sentimiento positivo relacionado con ella. Una vez expresado le pasa la pelota y ésta tiene que contestar con una frase que sea adecuada desde el punto de vista de la asertividad.

B Ahora, de lo que se trata es de expresar un sentimiento negativo, algo que ha hecho o dicho otra persona que no nos gusta, para lo que seguimos el mismo sistema. Elegir a otra interna del grupo, manifestarle lo que no nos ha gustado y pasarle la pelota. Ésta tendrá que contestar de forma asertiva.

C A continuación quién recibe la pelota tiene que realizar una petición a una compañera a la que previamente elige. Tras pasarle la pelota, ésta deberá contestar de forma negativa, intentando no herir los sentimientos de quién le hizo la petición.

D Por último, quién recibe la pelota debe manifestar una opinión a propósito de cualquier tema y pasarle la pelota a otra interna. Ésta deberá opinar de forma distinta y devolverle la pelota. Las dos participantes deben mantenerse a lo largo de varios intercambios firmes en su opinión, aún cuando puedan admitir la validez y el interés que tiene la opinión de la otra persona que participa en el juego.

Algunos ejemplos...

A Expresar y recibir sentimientos positivos

- A.1 Me gusta esa camisa que llevas, te sienta muy bien ese color a la cara
- A.2 Gracias, me la regaló mi madre para mi cumpleaños

B Expresar y recibir sentimientos negativos

- B.1 Entiendo que estás nerviosa, pero no me gusta que me chilles...
- B.2 ¿De verdad hablo tan alto? A veces no me doy ni cuenta...

C Pedir algo y decir que no

- C.1 ¿Me puedes dejar esos pantalones nuevos para ir al vis á vis?
- C.2 No, lo siento, yo comunico mañana y me preocupa que se ensucien

D Mantener la propia opinión

- D.1 Pues yo, si pudiera me quedaría por las tardes en la habitación
- D.2 Sé lo que piensas, pero yo prefiero ocuparme en algo que me distraiga

Ideas Fuerza

- ✚ *La conducta asertiva me permite establecer un equilibrio saludable entre mis derechos, a los que no tengo por qué renunciar, y los derechos de las otras personas, los cuales reconozco y respeto.*
- ✚ *Tengo derecho a expresar honestamente mis opiniones, a manifestar mis deseos, a defender mis creencias y a procurar satisfacer mis necesidades, sin que ello tenga por qué suponer que no reconozco las mismas posibilidades a los demás.*
- ✚ *Tanto la pasividad o sumisión, como la agresividad para con las otras personas lesionan gravemente mi dignidad y deterioran mi autoestima, por lo que mi crecimiento personal se estanca cuando renuncio a tener una conducta asertiva.*
- ✚ *La sumisión intenta procurar la aprobación de las otras personas, pero lo que suele conseguir son sentimientos negativos (irritación, pena, disgusto).*
- ✚ *La agresividad suele encubrir el miedo a los otros o a perder el control sobre la conducta de los demás.*
- ✚ *Ambas actitudes me hacen muy vulnerable y limitan el poder que tengo sobre mí misma, poniéndolo en manos de terceras personas.*
- ✚ *La conducta asertiva mejora la calidad de mis relaciones y permite que en la interacción, las dos partes obtengamos al menos una parte que nos satisface.*



Para el próximo día

1 A lo largo de la semana intenta identificar alguna frase que te hayan dicho acerca de tí y que no te haya gustado. ¿Qué te hizo sentir? ¿Cómo contestaste?

2 Intenta pedir un favor que consideres sencillo a alguna compañera con la que no tengas demasiada relación. Hazlo abiertamente mostrando confianza y seguridad. ¿Qué te dijeron?

3 Analiza si has mostrado alguna actitud, has dicho algo o te has comportado de un modo que finalmente no te ha gustado. ¿Cómo hubieras preferido actuar?

No me gustó cuando me dijeron que...



Me sentí... y contesté diciendo que...

Pedí si podía...



Me contestaron que...

No me gustó cuando...



Podría haber...



Algo para pensar...

"Quiero amarte sin absorberte, apreciarte sin juzgarte
unirme a ti sin esclavizarte, visitarte sin exigirte
dearte sin sentirme culpable, criticarte sin herirte.

Si puedes hacer lo mismo por mí,
Entonces nos habremos conocido verdaderamente
Y podremos beneficiarnos mutuamente".

Fragmento de un poema de Virginia Satir.

"Yo tengo un sueño que puede traer más belleza y armonía al mundo. Si renuncio a él, sólo porque hay quienes no me comprenden y se burlan de mí, tendría que dejar de creer en la belleza y en la importancia de perseguir los sueños hasta el final".

Gioconda Belli

Lecturas recomendadas

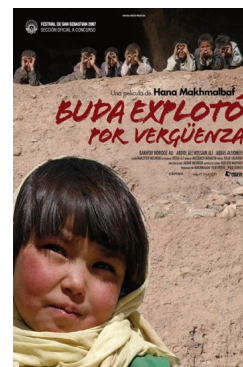
Mejillones para cenar. De Birgit Vanderbeke. Emecé editores. Barcelona. 1990

Relato breve que ganó en 1990 el más prestigioso premio en lengua alemana. Aclara en pocas páginas algo que siempre nos hemos preguntado desde niñas: ¿por qué tiene que existir la autoridad paterna? Una madre junto a sus hijos se sientan ante una mesa festivamente preparada y esperan la llegada del padre que regresa de un viaje de trabajo. Pero pasan las horas... y el padre no llega. En su ausencia, su figura patriarcal es sometida a un riguroso examen por parte de los miembros que están sufriendo el carácter coercitivo de la familia tradicional.

Filmografía recomendada

Buda explotó por vergüenza (2007) _ dirigida por Hana Makmalbaf

Nos cuenta la odisea de una niña afgana para comprar un cuaderno y asistir a la escuela. Ya que no tiene lápiz, decide llevar el pintalabios de su madre, lo que provoca que unos niños, que juegan a ser talibanes, decidan apedrearla. Los niños de la aldea juegan a la guerra con ramas que hacen pasar por fusiles y cometas que representan cazas de combate. Pero no todo es de pega: en este juego, las piedras son de verdad. Cuando atrapan a Baktay, ya tienen a otras tres niñas encerradas en una cueva. Los motivos para retenerlas varían entre que opinan que una niña no debería ir a la escuela o que las pequeñas tienen los ojos demasiado bonitos



Mis necesidades son
tan importantes como
las de cualquier otra
persona

M
A
T
E
R
I
A
L

C
O
M
P
L
E
M
E
N
T
A
R
I
O

UNIDAD 6: Habilidades De Competencia Social

Sesión 4: CÓMO SER ASERTIVA



para seguir instrucciones (E1)

- Escucha con atención lo que te están diciendo (toma notas...)
- Pregunta lo que no entiendes (pide aclaración, confirma si lo comprendes)
- Decide si vas a seguir las instrucciones y comunícalo
- Repite para ti misma las instrucciones (con tus propias palabras)
- Haz lo que te ha dicho que hagas



Ficha 1 (Atención, atención)

En ocasiones quién da instrucciones no ofrece la información necesaria para poder cumplirlas de forma correcta. En esos casos conviene pedir aclaración o exponer las dudas, antes de ponerse a realizar la tarea. Lee estos ejemplos y señala las opciones en las que se ha cumplido correctamente la instrucción y escribe la razón por la que lo crees. A continuación haremos un ensayo acerca de cómo dar instrucciones de forma concreta y adecuada para que las demás puedan ejecutarlas correctamente.

1 Dibuja una línea

- A B _____ C  D - - - - -

2 Escribe tu nombre

- A María B María López Escamilla C Maru D "La Chiqui"

3 Dibuja una cruz

- A  B  C  D Una Cruz E 

Ahora se trata de dar instrucciones de una forma precisa, intentando que todas tus compañeras interpreten lo mismo a la hora de seguirlas. Puestas en círculo, por turnos cada una va dando una instrucción y comprueba si las demás la están siguiendo bien o no. Es importante reflexionar sobre si hemos dado todos los datos necesarios para que las demás puedan hacer el ejercicio correctamente. ¿Se te ocurre algún ejemplo de tu vida cotidiana en el que la falta de información al dar o recibir instrucciones ha provocado algún malentendido?

para **convencer** a los **demás I** (E2)

MENSAJES “YO” (Cuando yo tengo un problema)

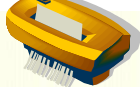
- Es una forma de comunicación que nos ayuda a ser asertivas, defendiendo nuestros derechos sin atacar los de la otra persona.
- Permiten plantear la situación de manera concreta, evitando las generalizaciones y los juicios de valor.
- Permiten expresar nuestros sentimientos, deseos y necesidades.
- Pueden resultar efectivos para cambiar la conducta de la otra persona, ya que se siente respetada y se establece una buena comunicación.

para **convencer** a los **demás II** (E3)

FÓRMULA DESC (Cuando yo tengo un problema):

- 1º **Describir la situación y/o comportamiento:** “Cuando...” “Estando...”
- 2º **Expresar mis sentimientos.** “Me siento...” “Me ocurre que...”
- 3º **Sugerir posibilidades alternativas.** “Podrías hacer...” “Me gustaría que...”
- 4º **Comentar las consecuencias o efectos en términos concretos** “Así...”

Todo ello en lugar de hacer juicios de valor (egoísta, inútil...), etiquetar (eres un/a...) o generalizar (siempre, nunca...)

Ficha 2 (La trituradora) 

Lee estos ejemplos y analiza si merecen ser destruidos en la trituradora de papel, pensando en los efectos que pueden producir en la otra persona, si tienen alguna posibilidad de conseguir el efecto deseado, etc. desde un punto de vista asertivo

- 1 Eres un desastre, estoy harta de que dejes la habitación revuelta y sucia...
.....
.....
- 2 Cómo me vuelvas a tocar mis cosas, te vas a enterar...
.....
.....
- 3 Eres muy egoísta, siempre te estás aprovechando de mí...
.....
.....
- 4 Me niego a que sigas viendo la televisión hasta las tantas...
.....
.....



Ficha 3 (Papel reciclado)

Ahora intenta "reciclar" esos ejemplos, transformando las frases anteriores en mensajes desde la primera persona (desde el Yo) utilizando la fórmula **DESC**:

DESCRIBIR: Enunciando de forma concreta la situación que no me gusta

EXPRESAR: Describiendo con precisión el sentimiento o emoción que me plantea

SUGERIR: Apuntando posibles actitudes alternativas a la descrita

CONSECUENCIAS: Enfatizando las consecuencias positivas del cambio

1 Eres un desastre, estoy harta de que dejes la habitación revuelta y sucia...

Describo.....
Expreso.....
Sugiero.....
Consecuencias.....

2 Cómo me vuelvas a tocar mis cosas, te vas a enterar

Describo.....
Expreso.....
Sugiero.....
Consecuencias.....

3 Eres muy egoísta, siempre te estás aprovechando de mí

Describo.....
Expreso.....
Sugiero.....
Consecuencias.....

4 Me niego a que sigas viendo la televisión hasta las tantas

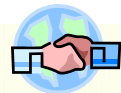
Describo.....
Expreso.....
Sugiero.....
Consecuencias.....

cómo pedir disculpas (E4)

(Cuando la otra persona tiene un problema)

- Es una forma de comunicación que nos ayuda a ser asertivas, otorgando importancia a los derechos y sentimientos de la otra persona.
- Hay que transmitir que comprendemos y entendemos la postura de la otra persona y que admitimos nuestra parte de responsabilidad en el problema.
- Es importante escoger el momento y el lugar adecuados.
- Se pueden pedir disculpas de muchas formas, es interesante ofrecerse para intentar reparar el daño, compensar, etc.

Ficha 4 (De acuerdo)



Intenta recordar alguna ocasión en la que te haya gustado la forma en la que alguien te pidió disculpas. ¿Cómo te hizo sentir? ¿Qué elementos destacarías en la forma de hacerlo?

Escribe cuatro formas distintas de disculparte y recrea cuatro situaciones en las que dicha manera de pedir perdón te parece adecuada.

Ideas Fuerza

- ✚ *Un estilo de comunicación asertivo requiere ser capaz de entender y de hacernos entender. Para entender correctamente lo que nos piden no hay otra fórmula que escuchar. Para que nos entiendan debemos practicar como ofrecer la información de forma breve, sencilla y concisa.*
- ✚ *Cuando la conducta o actitudes de otra persona me está causando algún tipo de incomodidad, soy yo quién tiene un problema. Es el momento de ejercitar la comunicación asertiva pidiendo un cambio en el comportamiento de la otra persona.*
- ✚ *Para convencer a otra persona de que inicie un proceso de cambio es muy importante elegir el momento y el lugar adecuados y usar estrategias de comunicación eficaces.*
- ✚ *Cuando mi comportamiento o actitud han podido causar alguna incomodidad a alguien es la otra persona la que tiene un problema conmigo. Sin embargo yo, de alguna manera, tengo alguna responsabilidad en ese problema.*
- ✚ *Pedir disculpas supone ser capaces de dar importancia a los sentimientos y derechos de los demás. No conlleva necesariamente que demos la razón a la otra parte en cualquier posible conflicto. Tan sólo escenifica que entendemos su postura aunque no la compartamos y que asumimos nuestra parte de responsabilidad.*



Para el próximo día

1 Piensa en algún comportamiento de alguna de tus compañeras que esté relacionado contigo y te disguste. Utiliza la fórmula DESC para pedir un cambio.

2 A lo largo de la semana analiza si has podido molestar a otra persona con cualquier conducta. Realiza el ensayo de pedir disculpas.

3 Anota cuál de los dos ejercicios te ha costado más y porqué. ¿Has probado a realizar alguno de ellos con personal del Centro?

Pedí un cambio que consistía en...



Lo que más me costó fue...



Pedí disculpas por...



Lo que más me costó fue...



Algo para pensar...

“Un principio en la relación con los otros es la equivalencia humana. Éste es el principio ético que fundamenta la universalidad de los derechos humanos y según el cual cada ser vale lo mismo. La equivalencia humana es un principio ético universal que antecede a todo juicio y que necesitamos anteponer a todo tipo de prejuicios. Se trata de reconocer que todas las persona valemos, no a veces, no en ciertas ocasiones, sino siempre”.

Marcela Lagarde

Lecturas recomendadas

Asertividad y Escucha activa en el ámbito académico, de Magdalena Elizondo. S.L Editorial MAD. Sevilla. 2004

Esta obra aplica el concepto de asertividad al contexto educativo. Dicho concepto tiene muchas acepciones, pero está estrechamente ligado a la habilidad para expresar nuestros sentimientos, opiniones y percepciones, es decir, a la capacidad que tenemos de comunicarnos con nuestro entorno. La autora hace énfasis en el impacto que tienen los modos de comunicación en el aprendizaje. Un conflicto interpersonal suele tener su origen en un problema de comunicación y la asertividad disminuye en gran medida la posibilidad de un conflicto.

Web recomendada

http://www.superarladepresion.com/superarladepre/3depre_listaasertividad2.php

En ésta página web puedes encontrar una propuesta de ejercicios variados para entrenar la asertividad.

UNIDAD 6: Habilidades De Competencia Social

Sesión 5ª: TÉCNICAS DE ASERTIVIDAD



la curva de la hostilidad (E1)

- Fase 1 – Nivel racional** (Se corresponde con un estado emocional adecuado)
- Fase 2 – Salida** (La persona se dispara de forma hostil desatando sus emociones)
- Fase 3 – Enlentecimiento** (Dicha reacción en ausencia de provocación se agota)
- Fase 4 – Afrontamiento** (Es el momento de empatizar, comprender la emoción)
- Fase 5 – Enfriamiento** (La persona se va calmando progresivamente)
- Fase 6 – Solución del problema** (Ya en el nivel racional, resolvamos el problema)

pistas para abordar la hostilidad (E2)

- No dejarse arrastrar por el estado emocional de la otra persona
- No utilizar nunca la violencia verbal o física
- Esperar la fase de Enlentecimiento, para que la otra pueda escucharnos
- Hacer comprender a la otra persona que entendemos su estado
- Observar si nuestra intervención contribuye al enfriamiento
- Abordar la resolución del problema desde el nivel racional con:
 - Mensajes Tú (pedir disculpas, ofrecer compensación, etc.)
 - Mensajes Yo (expresar mi emoción, solicitar cambios, etc.)

curva de hostilidad (E3)

SALIDA



ESPERAR

ENLENTECIMIENTO



EMPATIZAR

ENFRIAMIENTO



RESOLVER

Ficha 1 (El viento y el sol)



Había una vez, en los tiempos en que los elementos de la naturaleza hablaban, que el sol y el viento comenzaron a discutir sobre cuál de los dos era más fuerte.

Ambos estaban convencidos y creía ser el más fuerte, por tanto, la discusión fue larga y dura: chillaban y chillaban... Y no se veía la solución.

Entonces vieron a un hombre que pasaba cerca y acordaron comprobar la fuerza de cada uno. Dijo el viento: "ahora vas a ver cómo lanzo toda mi fuerza sobre él y le quito el abrigo". El viento comenzó a soplar con todas sus fuerzas, pero el hombre sólo se abrigaba más fuerte. Entonces el viento, enfadado más y más, comenzó a descargar lluvia sobre el hombre, y este se abrigaba y se acurrucaba más. El viento descargó una fuerte nevada, y el hombre cada vez más abrigado, hasta que el viento se dio cuenta de que no podía quitarle el abrigo.

Entonces el sol dijo: "ahora me toca a mí". Y sonriendo entre varias nubes empezó a brillar con fuerza, emitía calor y calor. El hombre comenzó a sudar y se desabrochó el abrigo, pero como sudaba cada vez más, se lo quitó. Y dijo el sol: "Ya lo ves, han ganado la maña y la fuerza suave a tu fuerza brusca y violenta".

1 Comenta con tu compañera alguna situación en la que haya sido protagonista la fuerza bruta y violenta y las consecuencias de esa situación

2 Entre las dos podéis enumerar alternativas de actuación menos agresivas y más hábiles desde el punto de vista de la comunicación asertiva

ventajas de utilizar **técnicas** de **asertividad** (E4)

- Demuestro a mi interlocutor/a que le he escuchado y comprendido, con lo que probablemente evitaré que me vuelva a repetir su petición.
- Gracias a la firmeza de mi posición, probablemente mi interlocutor/a desista de sus deseos y respete los míos.
- Evito el tener que entrar a discutir sobre un tema del que no deseo hablar (porque no me apetece, porque no es asunto mío, porque tengo prisa, porque no me interesa...) sin que la otra persona se sienta mal.

técnicas de **asertividad I** (E5)

Disco rayado.- Es repetir nuestro punto de vista con tranquilidad, sin ceder a la presión de la otra persona.

Acuerdo asertivo.- Aceptamos que hemos cometido un error, pero separándolo del hecho de ser buena o mala persona.

Pregunta asertiva.- Se trata de recoger toda la información posible para defender nuestros argumentos.

Banco de niebla.- Consiste en no permitir que la otra persona nos desvíe del tema que se está tratando.

técnicas de **asertividad II** (E6)

Claudicación simulada.- Parece que estamos cediendo el terreno, sin realmente hacerlo. Para ello, nos debemos mostrar de acuerdo con el argumento de la otra persona pero sin cambiar de postura.

Quebrantamiento del proceso.- Responde a la crítica con una sola palabra o con frases breves.

Ironía asertiva.- Responde positivamente a la crítica negativa.

Aplazamiento asertivo.- Aplaza tu respuesta hasta que te sientas tranquila y capaz de responder a ella de manera adecuada.



Ficha 2 (La adivina)

Ahora intenta "adivinar" qué técnica de asertividad se ha utilizado en las frases que aparecen a continuación. Describe una situación en la que pudiera haber sido adecuado su uso. Te ayudarán a modo de "bola mágica" los Esquemas E-5 y E-6.

1 Sí...es un tema muy interesante, tengo que pensarlo con más calma...

Técnica.....

Situación.....

2 Es posible que tengas razón, seguramente podría haber sido más cuidadosa...

Técnica.....

Situación.....

3 Nos estamos desviando del tema y acabaremos hablando de cosas pasadas...

Técnica.....

Situación.....

4 Sí, lo sé, pero mi punto de vista es lo que acabo de decirte...

Técnica.....

Situación.....

5 Comprendo que no te guste el modo en que actúe la otra noche en la cena pero ¿qué es lo que te desagradó de mi manera de expresarme?

Técnica.....

Situación.....

6 Sí, yo también te quiero...

Técnica.....

Situación.....

7 Olvidé la cita que teníamos para cenar. Normalmente, soy más cumplidora.

Técnica.....

Situación.....

8 Sí..., tal vez....

Técnica.....

Situación.....

Ideas Fuerza

- ✚ *Para afrontar una reacción hostil por parte de otra persona es conveniente conocer las distintas fases por las que habitualmente discurre un episodio de agresividad. En cada una de ellas existen una serie de consejos básicos que es importante tener en cuenta.*
- ✚ *Ante una actitud hostil, para tener un comportamiento eficaz, es fundamental permanecer en un estado racional de equilibrio, sin dejarse arrastrar por la otra persona a una reacción emocional del mismo signo.*
- ✚ *La clave para “desmontar” un comportamiento hostil en otra persona consiste en escuchar adecuadamente el mensaje y empatizar con la emoción que presenta en el momento adecuado. El enfado de una persona que se siente comprendida tiende a disminuir de forma inmediata.*
- ✚ *Las técnicas propias de un estilo de comunicación asertivo pueden resultar muy eficaces cuando nos enfrentamos a situaciones que comportan un cierto riesgo. Conocerlas y entrenarlas nos puede ayudar a mantener relaciones de más calidad y a proteger nuestros derechos frente a intentos de manipulación.*
- ✚ *En el campo de las relaciones humanas, cada situación requiere una respuesta adecuada, sin que sea posible tener “recetas” que puedan aplicarse indiscriminadamente.*



Para el próximo día

1 Inventa un cuento con los mismos elementos que hemos conocido (el viento y el sol) en el que la situación sea la contraria, de forma que sea el sol el que intenta "ganar la partida" de forma agresiva y el viento, el que consigue lograr su propósito utilizando otro tipo de habilidades.

3 A lo largo de la semana busca dos situaciones que sean adecuadas para aplicar alguna de las técnicas de comunicación asertiva que hemos aprendido hoy.

En la siguiente situación...

utilicé la técnica de...

Diciendo...

En la siguiente situación...

utilicé la técnica de...

Diciendo...

Algo para pensar...



Lecturas recomendadas

Las Mujeres que aman demasiado. De Norwood, Robin. Editor S.A Javier Vergara Buenos Aires. 1999

Esta obra hace un recorrido preciso por las ideas erróneas relacionadas con la pareja que llevan a muchas mujeres al sufrimiento y al desentendimiento de las propias necesidades.

Discografía recomendada

Álbum "Pafuera telarañas (2008) de BEBE

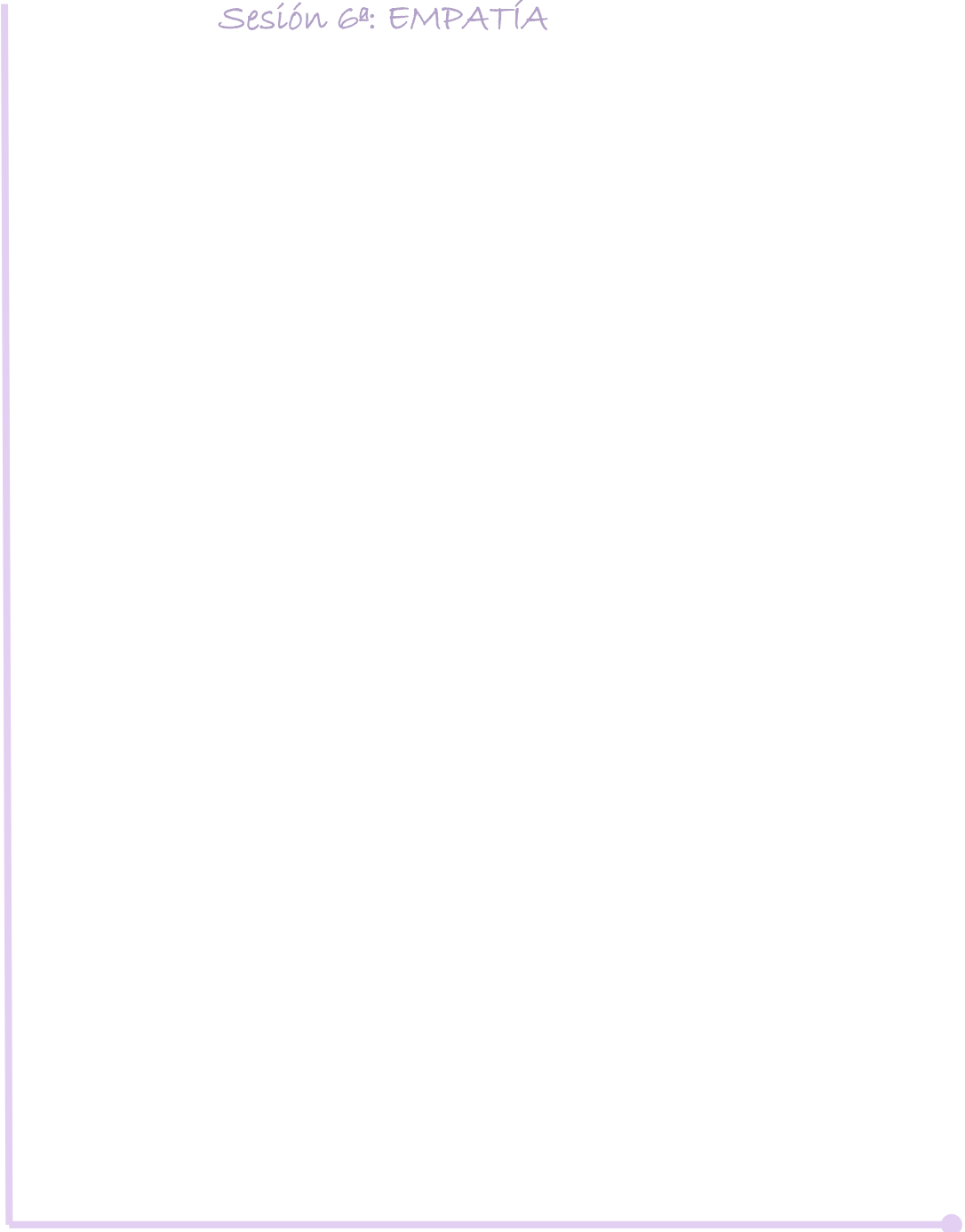


M
A
T
E
R
I
A
L

C
O
M
P
L
E
M
E
N
T
A
R
I
O

UNIDAD 6: Habilidades de Competencia Social

Sesión 6ª: EMPATÍA





Ficha 1 (Ser o no ser)

Alguna vez habrás oído la palabra empatía. Entre todas vamos a intentar descubrir el significado de lo que es tener empatía. Cuando acabe el ejercicio puedes apuntar las ideas que se han anotado en la pizarra para que no se te olviden.

Tener empatía es...



Teniendo en cuenta éstos apuntes acerca de la empatía atrévete a ponerte una nota del 1 al 10, en la que el 1 significa que te consideras muy poco empática y el 10 quiere decir que te consideras una persona con mucha empatía.

definición de empatía (E1)

- Capacidad para ponernos en el lugar de otra persona sin perder por ello la propia identidad.
- Sería ponerse “en los zapatos de otra persona”, “ponernos en su piel”.
- Ser capaces de sentir y comprender lo que la otra persona siente.

obstáculos que nos impiden ser empáticas (E2)

- La tendencia a quitarle importancia a lo que les pasa a los demás.
- Escuchar con prejuicios.
- Estar excesivamente pendientes de nosotras mismas.
- Ridiculizar los sentimientos de los demás.

ventajas de ser empática (I) (E3)

- Ayudas a que los demás sientan que alguien se preocupa por ellos.
- Consigues que los demás se sientan bien al poder compartir sus sentimientos, ya sean positivos o negativos, contigo.
- Comprendes mejor a los demás .

ventajas de ser empática (II) (E4)

- Aprendes de la experiencia de los otros.
- Estableces más relaciones de amistad y/o mejoras tu amistad con otros amigos/as.
- Los demás se apoyarán en ti, contarán contigo y tú también podrás contar con ellos.

inconvenientes de no ser empática (I) (E5)

- La gente no comparte contigo sus sentimientos, pensamientos y emociones y al final te sientes sola.
- Te resulta difícil tener amigas.
- Los demás tiene pocas ganas de escucharte e intentar entenderte.

inconvenientes de no ser empática (II) (E6)

- No eres capaz de entender lo que las personas pueden necesitar.
- Nunca podrás ayudar a nadie porque no sabrás cuando necesitan ayudan.
- Al no poder comprender a los demás creerás que ellos tampoco pueden comprenderte a ti.

no olvides que (I) ... (E7)

- La Empatía no significa estar de acuerdo con todo.
- La Empatía no significa estar de acuerdo con el otro.
- Se puede estar en desacuerdo con alguien sin que por ello dejes de ser empática.

no olvides que (II)... (E8)

- No todo el mundo piensa o siente igual que tú, ni todo el mundo se enfada o alegra por las mismas cosas por la que tú lo haces. Por ello no eres mejor que los demás, ni los demás son peores.
- Debemos conservar nuestro espíritu crítico pero siempre respetando la opinión del otro.
- Ser empática no quiere decir que estemos todo el día sufriendo por los demás.



Ficha 2 (El mensaje de los sabios)

“Toda persona guarda un gran tesoro en la parte hundida de su barco.
Entra en la zona prohibida y corta las cadenas. Reduce las distancias.

Tener empatía es sentir lo que otros sienten.
Es oír atentamente los clamores del mundo.
Es ponerse frente al toro, aunque no sea nuestra corrida.
Es permitirse sufrir cuando otro sufre o sentirse feliz cuando el otro ríe.
Es enternecerse con la ternura y temer con los temores.

Sintonízate con los demás.

Mójate con las lágrimas de los humanos.
Deja de hablar y aprende a escucharlos.
Así aprenderéis sus idiomas y podréis creer desde sus credos.
Desecha por una vez tanto egoísmo.
Deja que tu corazón retumbe con un eco más universal.
Extiende sólo tus fronteras y descubrirás muchos secretos

Sintonízate con los demás.

Todos buscan un oído amable que escuche sin prejuicios,
un amigo respetuoso y comprensivo que no tema a las penas.

La empatía es la estrategia de los grandes sanadores.
Sin empatía no hay compasión
Sin compasión no hay vínculo
Sin vínculo no hay sanación.

Toda persona guarda un tesoro en la parte hundida de su barco,
Entra en esa zona prohibida y corta las cadenas, reduce las distancias.

Sintonízate con los demás.

Intenta sentir lo que otros sienten,
Desecha el egoísmo que no es más que miedo disfrazado.

Baja al fondo, abandona la superficie,
Reduce las distancias entre tú y tus semejantes

Sintonízate con los demás.

Intenta sentir lo que otros sienten.

Desecha el egoísmo que no es más que miedo disfrazado.

Baja al fondo, abandona la superficie.

Reduce las distancias entre tú y tus semejantes.”

(Renny Yagoseky)



Ficha 3

Lee nuevamente el texto y contesta a las siguientes preguntas, coméntalas en el pequeño grupo con el resto de tus compañeras e intercambia opiniones. Después una de vosotras puede hacer de portavoz para la puesta en común con el resto de los subgrupos.

1.- ¿Qué me sugiere el texto?

2.- ¿Es para tí eso empatía? ¿Para qué crees que sirve?

3.- ¿Por qué crees que nos cuesta trabajo “ponernos en el lugar de otro”?

4.- ¿Crees que tiene ventajas tener empatía? ¿Crees que tiene algún inconveniente?

5.- ¿Crees que a las mujeres nos cuesta más o menos ponernos en “el lugar de los otros” que a los hombres? ¿Por qué?



Ficha 4

Seguro que tienes más empatía de la que crees y que habrá muchas situaciones en las que hayas sido capaz de “ponerte en el lugar del otro”, “de ponerte en su piel”, “de calzar sus mismos zapatos”, quizás con algún familiar, una amiga, en el trabajo, en el módulo... Piensa en alguna de ellas y compártelo con el grupo. Cuéntanos cómo lo hiciste, cómo te sentiste y cómo crees que se sintió el otro.

Creo que fui capaz de “ponerme en el lugar del otro” cuando:

.....

.....

.....

.....

.....

Creo que fui capaz de “ponerme en el lugar del otro” cuando:

.....

.....

.....

.....

.....

También habrá alguna situación en la que te habrá resultado difícil ponerte en el lugar del otro, quizás porque no supiste salir de tu mundo emocional y meterte en el suyo o porque no compartías su punto de vista o porque tenías miedo a perder tu espíritu crítico... Te animamos a que lo compartas con el grupo y entre todas estamos seguras de que encontraremos una forma de ayudarte a “ponerte en el lugar del otro”. ¡Ánimo ya sabes que la empatía se puede aprender!!!!!!!!!!!!!!

Creo que no fui capaz de ponerme en el lugar del otro cuando:

.....

.....

.....

.....

.....

Ideas Fuerza

- ✚ *Aprender a sentir lo que los demás sienten se llama empatía. Por lo tanto, significa ser capaz de sentir y comprender lo que la otra persona siente. Una persona con empatía será aquella que sea capaz de ponerse en el lugar del otro.*
- ✚ *Por lo general, cuando estás interesado por otra persona sueles sentir empatía por ella. Por ejemplo, cuando una amiga, un familiar... sufre, comprendes cómo se siente e intentas ayudarle para que no siga sintiéndose así, es decir eres empática.*
- ✚ *La verdadera empatía es sentir cariño y preocupación por la gente, tanto si la conoces como si no. Es una preocupación por la vida, un respeto por los otros y sus vidas. La empatía no excluye a los extraños.*
- ✚ *No todo el mundo piensa o siente igual que tú, ni todo el mundo se enfada o se alegra por las mismas cosas por las que tú lo haces, por eso ni tú eres la mejor, ni los demás son los peores.*
- ✚ *Sólo se puede empatizar con aquellos sentimientos que una está dispuesta a experimentar. La única forma de que puedas comprender los sentimientos de los otros será familiarizándote con los tuyos, para después ponerte en su lugar. Pensando cómo tú te sentirías si estuvieras experimentando lo que ellos experimentan.*
- ✚ *Cuando compartes tus sentimientos y pensamientos con otra persona empática aprendes muchas cosas de los demás, de sus sentimientos, de su forma de actuar...*



Para el próximo día

Haz un pequeño ejercicio de reflexión personal, también de autocrítica, y piensa por qué crees que te cuesta ponerte en el lugar del otro, que dificultades encuentras en tí misma.

Piensa también en lo bien que te sientes cuando te pones en la piel del otro.

En la próxima sesión nos lo cuentas. Anímo!!!!

Me cuesta ponerme en el lugar del otro porque...

Cuando consigo ponerme en el lugar del otro me siento...

Algo para pensar...

"Las tres cuartas partes de las miserias y malos entendidos en el mundo terminarían si las personas se pusieran en los zapatos de sus adversarios y entendiéramos su punto de vista".

Mahatma Gandhi

"El que habla siembra, el que escucha recoge".

Anónimo

"En el mundo no hay dos opiniones iguales como tampoco hay dos semillas o dos cabellos iguales. La cualidad más universal es la diversidad".

Michael de Montaigne

"La empatía nos permite comprender todas las edades y todas las situaciones".

Anónimo

"Ser empático es orientar nuestros sentimientos a los otros pensando en su bienestar".

Anónimo

"La empatía es una respuesta afectiva más apropiada para la situación de los demás que para la propia".

Martín Hoffman

"Para ser empáticos debemos comprender y compartir el estado de ánimo que por un momento tiene la otra persona".

Roy Shafer



M
A
T
E
R
I
A
L

C
O
M
P
L
E
M
E
N
T
A
R
I
O

UNIDAD 6: Habilidades De Competencia Social

Sesión 7ª: QUÉ ES LA NEGOCIACIÓN

negociación (E1)

- + Valorar si merece la pena la negociación.
- + Concretar objetivos y definir intereses.
- + Ser breve y concisa en nuestra exposición.
- + Empezar y terminar los discursos en tono positivo.
- + Pedir cambios específicos.
- + Estar dispuesta a escuchar a la otra parte.
- + Comunicar de forma asertiva.
- + Evitar chantajes y amenazas.
- + Expresar los sentimientos negativos en primera persona.
- + Realizar concesiones, saber en qué estamos dispuestas a ceder.
- + Comprometerse a cumplir los acuerdos.

pasos en la negociación (E2)

1. Describir la situación lo más objetiva posible. "Cuando tú haces/dices...yo..."
2. Las partes exponen por turnos.
3. Expresar los sentimientos que la situación genera. "yo me siento/pienso..."
4. Concretar la petición. "me gustaría/quisiera..."
5. Mostrar los beneficios. "si hacemos..., mejorará..."
6. Realizar el acuerdo, lo más concreto posible.

pautas para la negociación (E3)

- + Iniciar la exposición sin atacar.
- + Enfatizar valores comunes.
- + Llegar a los acuerdos por unanimidad.
- + Escuchar y comprender a la otra parte.
- + Ceder para poder llegar a acuerdos.
- + Eliminar las posturas extremas.



Ficha 1 (Aprender a negociar)

En nuestra vida hemos pasado por múltiples situaciones conflictivas en las que hemos utilizado de manera inconsciente ciertas habilidades de negociación. Vamos a imaginar una de esas situaciones (mejor una situación reciente) que puede haber sido resuelta favorablemente o no. Sobre dicha situación vamos a reflexionar:

1 Qué pretendo negociar:

2 Con quién tengo que negociarlo:

3 Qué pretendo conseguir:

4 En qué estoy dispuesta a ceder:

5 Cómo creo que va a ser la respuesta de la otra persona:

6 Qué habilidades voy a poner en marcha para conseguir lo que pretendo:

7 Si no lo consigo, qué voy a hacer:

Ideas Fuerza

- ✚ *Es importante saber identificar la problemática a la que me voy a enfrentar.*
- ✚ *Debemos conocer previamente qué pretendo conseguir, para ello defino mis objetivos y mis intereses.*
- ✚ *Cuido tanto mi lenguaje verbal como el no verbal.*
- ✚ *Escuchar la postura de la otra persona es tan importante como explicar mi postura.*
- ✚ *Para llegar a un acuerdo es necesario ceder, para ello debemos saber con antelación en qué estoy dispuesta a ceder.*
- ✚ *Debo conocer los pasos a seguir en un proceso de negociación y realizarlos con calma, sin ninguna prisa, respetando el tiempo que sea necesario para ello.*
- ✚ *Realizaremos el acuerdo con la máxima concreción posible.*
- ✚ *El acuerdo debe ser sincero por ambas partes y si éste no resuelve la situación es que no es el acuerdo que necesitabais. Habrá que volver a repasar el proceso.*



Para el próximo día

1 Elige una situación conflictiva que vivas actualmente con una persona cercana. Tiene que ser una situación que veas que tiene fácil solución y con una persona con la que puedas hablar. Escríbela, lo más detallada posible. Reflexiona antes de actuar sobre los puntos que hemos visto hoy en la sesión y escríbelos.

2 A continuación intenta realizar la negociación con esa persona, para lo que puedes guiarte con la hoja de pautas que tienes a continuación.

Primero defino la situación conflictiva:



Ahora resumo cómo he realizado la negociación:



Anexo para la Tarea

Hoja de pautas para una negociación

Definir lo que pretendemos negociar.

Qué pretendo conseguir y que estoy dispuesta a ceder.

Conozco los sentimientos que genera en mí esta situación.

Escribo cómo se lo voy a exponer a la persona y qué voy a pedir.

Hablo con dicha persona.

Recojo su punto de vista y los sentimientos de ésta.

Pregunto si sería posible llegar a un acuerdo.

Si la otra parte está preparada, recojo cómo ha resultado el proceso: en qué estaba dispuesta a ceder la otra parte y que acuerdos se han propuesto.

Cómo hemos alcanzado el acuerdo.

Valoro si el acuerdo se está respetando.

¿Qué sentimientos tuve durante el proceso?

¿Cómo se encuentra la relación después del proceso?

Algo para pensar...

Recuerda que aprender a negociar no se aprende por ciencia ínfusa, sin esfuerzo. No es como una asignatura del tipo matemáticas o literatura que se aprende con unas lecciones. Depende de las habilidades que poseas, que has tenido que ir trabajando poco a poco y que no surgen de un día para otro.

Saber negociar esta relacionado con aspectos tales como la empatía, la capacidad de escucha, la asertividad, tus conocimientos o tu motivación para conseguir lo que quieres.

Lo importante es que te pongas a ello, que practiques, e irás viendo los resultados. ¡NO te desanimes!

Recuerda que:

- ✦ No hay fracasos, sólo resultados.
- ✦ Piensa que todo es bueno para algo.
- ✦ Piensa en positivo.
- ✦ Saca un aprendizaje de cada situación

M
A
T
E
R
I
A
LC
O
M
P
L
E
M
E
N
T
A
R
I
O

UNIDAD 6: Habilidades De Competencia Social

Sesión 8ª: APRENDER A NEGOCIAR



Ficha 1 (Necesito la naranja)

Dos voluntarias tienen que intentar ponerse de acuerdo en un difícil dilema.

Una de ellas se ha contagiado de un virus y el ingrediente necesario para su cura es la última naranja que queda en el mundo. No vale una mitad, porque se necesita una cantidad concreta y para ello hace falta la naranja completa.

La otra tiene un hijo que se ha contagiado de un virus y lo que necesita para salvarle es la última naranja que queda en el mundo. No vale una mitad, porque se necesita una cantidad concreta y para ello hace falta la naranja entera.

“Esta es la última naranja que queda en el mundo, se que las dos la necesitáis, yo no puedo decidir, así que tomar vosotras la decisión de para quién es la naranja”.

Reflexiona sobre cómo han realizado la actividad.

¿Han llegado a un acuerdo en un tiempo razonable?

¿Quién de las dos estaba más dispuesta a negociar? ¿Por qué?

¿Cuál ha sido el momento más difícil de la negociación?

¿Cuál ha sido la clave del éxito o el fracaso de la negociación?

Ideas Fuerza

- ✚ *Las personas vivimos continuamente en relación unas con otras y siempre surgen situaciones conflictivas.*
- ✚ *Todos negociamos cada día de nuestra vida.*
- ✚ *Algunas negociaciones más complicadas tienen que manejarse siguiendo un proceso y unas pautas, poniendo todas nuestras habilidades en juego para poder alcanzar una resolución favorable para ambas partes.*
- ✚ *Cuando te enfrentes a una negociación recuerda: cuida la comunicación, tanto el lenguaje verbal como el no verbal, expresa tus sentimientos, haz ver a la otra persona que la comprendes y busca puntos comunes.*
- ✚ *Desarrollar las habilidades necesarias para la negociación es positivo para todas las relaciones y para otros momentos de tu vida.*
- ✚ *Recuerda que en ocasiones hablar con claridad puede resolver muchas situaciones confusas.*

Algo para pensar...

“Cabizbajo el joven se dejó caer junto al anciano que meditaba bajo un frondoso roble: ¿Puedo hablar con usted maestro? El viejo amablemente respondió: por supuesto, mis puertas están abiertas siempre para tí. Dime lo que te atormenta porque veo que tu corazón sufre”.

Sufro porque dice mi padre que soy un inútil, porque mi jefe desconfía de mi capacidad, sufro porque todo lo que hago parece que lo hago mal. Mientras otros esforzándose menos son aplaudidos, yo me debato entre las dudas y los miedos que me atenazan, y mis trabajos no sirven, no gusta lo que digo ni lo que pienso.

En esto no puedo ayudarte. Nadie puede decidir por tí, ni otro puede asumir tus dudas. Pero ya que estás aquí puedes ayudarme tú. Quisiera que fueras al mercadillo del pueblo y vendieras esta sortija por más de 100 monedas. Confío en tus dotes de negociación.

A las dos horas volvió el joven, aún más deprimido que antes. Maestro he comprendido que tienen razón los que desconfían en mí. No he podido vender tu sortija, sólo me ofrecían 20 monedas. Perdóname y adiós.

Espera, dijo el sabio, necesito urgentemente el dinero y sólo tengo mi sortija. Negocia con el joyero Rubí el precio que estaría dispuesto a pagar e incrementa en 100 monedas más y no vendas hasta lograr esa cifra. No la vendas por menos.

¿Acaso pretendes burlarte de mí?, eso es imposible.

Tú vete y haz lo mejor que sepas mi encargo.

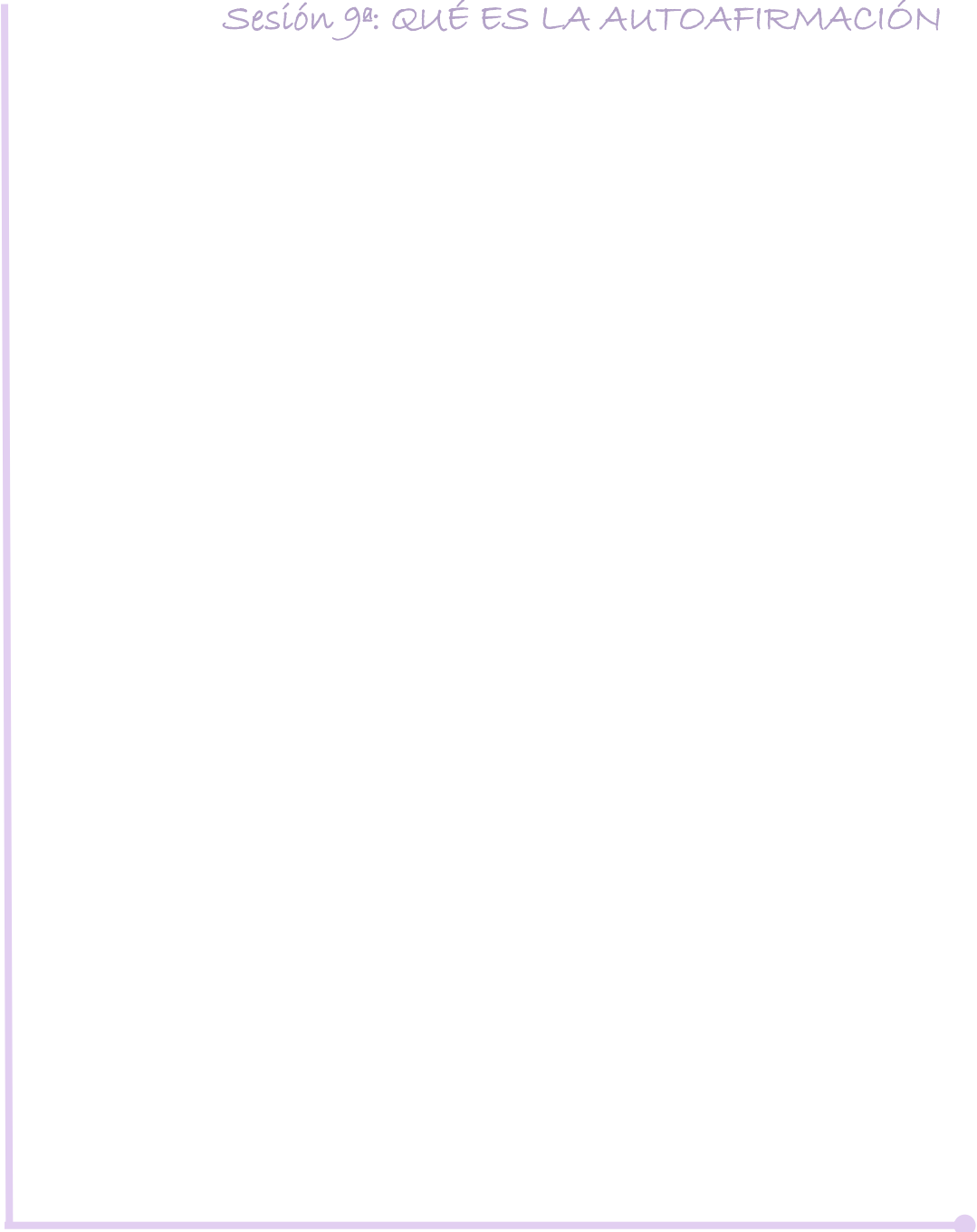
Al rato volvió el joven alborozado y dijo: ¡Maestro es increíble!, me ha ofrecido 2000 monedas y al subir yo a 2100, él ha aceptado sin discutir.

El sabio le dijo: Joven, los del mercadillo desconocían el verdadero valor de la joya y no han aprovechado la oportunidad de poseerla. El joyero hubiera pagado gustoso mucho más de 2000 monedas. **No confíes tu valía a quienes no saben tasar a las personas. Mira en tu interior e intenta poner precio a tu dignidad, ese será el valor que debes negociar en el mercado de la vida.**

(Recogido de Artesanía en la Red)

UNIDAD 6: Habilidades de Competencia Social

Sesión 9ª: QUÉ ES LA AUTOAFIRMACIÓN





Ficha 1 (Ser o no ser)

Alguna vez habrás oído la palabra autoafirmación. Entre todas vamos a intentar descubrir su significado. Cuando acabe el ejercicio puedes apuntar las ideas que se han anotado en la pizarra para que no se te olviden.

La autoafirmación es...

definición (E1)

- La autoafirmación significa respetar mis deseos, necesidades y valores y saber expresarlos adecuadamente.
- Es estar seguras de nosotras mismas, confiando en nuestro propio criterio, sabiendo pedir ayuda cuando se necesite.
- La autoafirmación es no dejarse manipular y ser capaces de establecer límites a otras personas.

ventajas de la autoafirmación (I) (E2)

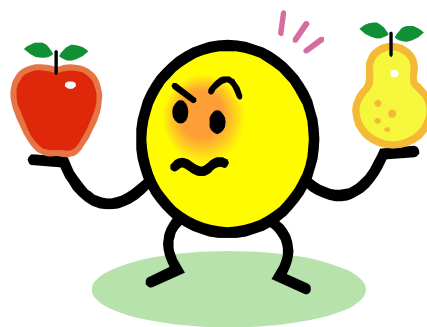
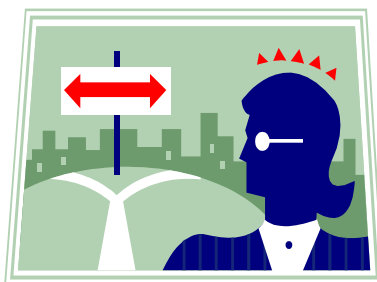
- Sentimos alivio, satisfacción y sosiego.
- Conseguimos mayor respeto.
- Nos sentimos seguras y disfrutamos de los logros.
- Nos relacionamos de manera más satisfactoria.
- Conseguimos mayor autonomía.

ventajas de la autoafirmación (II) (E3)

- Disminuimos la ansiedad.
- Nos damos prioridad.
- Nos valoramos y estimamos más.
- Nos sentimos bien con nosotras mismas.

riesgos de la autoafirmación (E4)

- Podemos perder algún amigo/a.
- Perder a nuestra pareja.
- Que nos critiquen y juzguen.
- Que nos pidan explicaciones.
- Que nos hagan sentirnos culpables.

**recuerda... (E5)**

- Expresar tus gustos con libertad también significa decir no.
- No hay persona o situación que justifique hacer algo con lo que no estás de acuerdo.
- Es tan importante saber lo que queremos como lo que no queremos.



FICHA 1 (Participantes)

LA MALETA MÁGICA (Programa Clara. Instituto de la Mujer)

Es importante que entiendas bien como vamos a hacer esta dinámica, no dejes de preguntar aquello que no te quede claro.

A continuación deberás responder a la siguiente pregunta:

¿Quién ha sido o es la persona más importante en tu vida?

- 1.- Cuando tengas la respuesta, anótala en la tarjeta que te han entregado.
- 2.- Dobra la tarjeta por la mitad para que no se vea la respuesta y déjala sobre la mesa.
- 3.- El profesional te dirá que en la otra sala tiene una "maleta mágica", que sabe la respuesta que has escrito en la tarjeta.
- 4.- De una en una iréis a la otra habitación, para descubrir si la respuesta que has escrito en la tarjeta coincide con la que esta en la maleta mágica.
- 5.- Volverás a la sala con todas tus compañeras sin decir lo que ha pasado en la otra habitación. Es importante que guardes silencio hasta que todas tus compañeras hayan finalizado.
- 6.- A continuación comparte con tus compañeras:

Me he sentido.....

Esta dinámica me ha supuesto.....

¿Por qué no pienso más en mí misma?

¿Por qué me cuesta confiar en mí misma y no darme prioridad?.....

¿Qué dificultades encuentro para autoafirmarme? ¿Por qué no lo hago?.....

¿Qué ventajas tendría si me autoafirmara?.....



Ficha 2 (La piedra preciosa)

Imagina que emprendes una aventura en busca de una piedra preciosa que se esconde en una montaña. Para conseguirla has de pasar muchos obstáculos, has de subir una gran pendiente. Estás cansada y no hallas la piedra, el sol acaba de ponerse. Cuando ya crees que no puedes más, la encuentras y te sientes feliz, lo has conseguido. Tu esfuerzo ha merecido la pena.

Piensa ahora en todos los obstáculos, es decir, en aquellas las personas a las que te cuesta decir no o aquellas situaciones en las que también te resulta difícil decir no. Escríbelas y nos gustaría que las compartiera con el grupo. La piedra preciosa es el regalo que te vas a hacer a tí misma por el esfuerzo realizado para superar los obstáculos. Sé generosa contigo misma.

Me cuesta "decir no" a esta persona:

.....

Tengo dificultades para "decir no" cuando se trata de:

.....

La última vez que no supe "decir no" fue:

.....

A la última persona que no la supe "decir no" fue:

.....

El regalo que me hago a mí misma por el esfuerzo realizado para ser más auto afirmativa y superar los obstáculos cada día es:

.....

Ideas Fuerza

- ✚ Con la autoafirmación conseguiremos perder algunos miedos, tomar iniciativas que antes quizás no nos atrevíamos.
- ✚ Para conseguir autoafirmarte no olvides practicar con regularidad, empieza por pequeñas cosas, seguro que te animas porque te das cuenta de que puedes hacerlo.
- ✚ Es importante que te felicites por los logros que vas consiguiendo.
- ✚ No seas tan exigente contigo misma, discúlpate por lo fallos. ¡No pasa nada!
- ✚ No olvides que somos capaces de retomar las riendas de nuestras vidas, a pesar de los obstáculos y de las presiones que podamos encontrarnos, de esta manera conseguiremos que nuestra autoafirmación se vaya poco a poco fortaleciendo.

Animo y a por ella!!!!



Para el próximo día

1 En el día a día con tus compañeras seguro que vivirás situaciones diversas en las que alguna de ellas ha conseguido tener autoafirmación. Observa que pasó, cómo lo hizo, cómo crees que se sintió, cómo lo hubieras hecho tú....

Es importante valorar y reconocer lo positivo de las compañeras, así que... observa, apunta y en la próxima sesión nos lo cuentas. ¿De acuerdo?

Esta semana mi compañera...

Algo para pensar...

QUIERO QUE...

ME DIGAS SIN JUZGAR

OPINES SIN ACONSEJARME

CONFIES EN MÍ SIN EXIGIRME

ME AYUDES SIN DECIDIR POR MI

ME CUIDES SIN ANULARME

ME ABRACES SIN ASFIXIARME

ME SOSTENGAS SIN HACERTE CARGO DE MI

ME PROTEJAS SIN MENTIRAS

TE ACERQUES SIN INVADIRME

CONOZCAS LAS COSAS MÍAS QUE TE DISGUSTAN

ME ACEPTES Y NO PRETENDAS CAMBIARME

SEPAS QUE HOY PUEDES CONTAR CONMIGO SIN CONDICIONES

(Quiero que... Jorge Bucay)

M
A
T
E
R
I
A
L

C
O
M
P
L
E
M
E
N
T
A
R
I
O

UNIDAD 6: Habilidades de Competencia Social

Sesión 10ª: CÓMO POTENCIAR NUESTRA AUTOAFIRMACIÓN



**algunas creencias y derechos que habitualmente (I) (E1)
nos negamos son (Mckay, Fanning, Patrick, 1991):**

1.- Ser egoístas es anteponer las necesidades propias a las de los demás.

Muchas veces, tienes el derecho a ser la primera

2.- Es vergonzoso cometer errores, hay que tener una respuesta adecuada para cada ocasión.

Tienes derecho a cometer errores

3.- Hay que ser sensibles a las necesidades y deseos de los demás y deseos de los demás, aunque estos sean incapaces de demostrarlos.

Tienes derecho a no cumplir con las necesidades y deseos de los demás

**algunas creencias y derechos que habitualmente (II) (E2)
nos negamos son (Mckay, Fanning, Patrick, 1991):**

4.- No hay que hacer perder el tiempo a personas que consideramos importantes con los problemas de una misma.

Tienes derecho a pedir apoyo emocional

5.- Las cosas podrían ser peores de lo que son. No hay que tentar a la suerte.

Tienes perfecto derecho a pedir un cambio

aprende a quererte más (E3)

- **Por eso no dejarás de querer a los demás**
- **Quienes no se aman a sí mismas pueden depender y necesitar mucho de otros, pero amarlos no**
- **Quiérete a ti misma tal y como eres, sin condiciones**
- **Solo podremos querer a los demás si nos queremos a nosotras mismas.**
- **El cuidado de nuestros intereses no tiene porqué ir en contra de los de los demás**

estrategias para decir no (E4)

- Piensa porque temes decir no
- Piensa en la reacción que puede tener tu negativa en ti misma
- Piensa si tienes miedo al rechazo de los otros
- Piensa en lo que deseas al margen de lo que quieran los otros
- Piensa en la forma en que vas a expresarte
- Asume tus errores, no culpes a los demás
- Mantente firme una vez que dijiste no



Ficha 1

A veces comportarse con autoafirmación puede entrar en contradicción con algunas ideas/creencias sobre cómo debemos comportarnos las mujeres. A continuación hay algunos ejemplos de estas creencias, di si estás de acuerdo con estas afirmaciones o por el contrario no lo estás y por qué.

1.- Ser egoístas es anteponer las necesidades propias a las de los demás:

¿Estoy de acuerdo o en desacuerdo? _____

Explica por qué

2.- Es vergonzoso cometer errores, hay que tener una respuesta adecuada para cada ocasión:

¿Estoy de acuerdo o en desacuerdo? _____

Explica por qué



Ficha 1 (Continuación)

3.- Hay que ser sensibles a las necesidades y deseos de los demás, aunque estos sean incapaces de demostrarlos:

¿Estoy de acuerdo o en desacuerdo? _____

Explica por qué

4.- No hay que hacer perder el tiempo a personas que consideramos importantes con los problemas de una:

¿Estoy de acuerdo o en desacuerdo? _____

Explica por qué

5.- Las cosas podrían ser peores de lo que son. No hay que tentar a la suerte:

¿Estoy de acuerdo o en desacuerdo? _____

Explica por qué



Ficha 2

1.- Piensa en alguna situación que hayas pasado y en la que creas que tuviste autoafirmación. ¿Cómo te sentiste? ¿Cómo lo hiciste? ¿Obtuviste alguna ventaja? ¿Tuviste algún obstáculo? Escríbela en tu cuaderno y compártela con el grupo.

2.- Seguro que lo hiciste fenomenal y eso merece un regalo, háztelo a tí misma ¿Qué te regalarías por tu actuación?

Me sentí con autoafirmación cuando...

Lo hice así...

Me sentí...

Tuve las siguientes ventajas...

Algún obstáculo...

El regalo que me hago por mi actuación es....

Ideas Fuerza

- ✚ *Es preciso valorar lo que somos y lo que tenemos por ser mujeres alejándonos de los prejuicios que la sociedad otorga a todo lo femenino.*
- ✚ *No olvides que nuestro poder reside en nuestra identidad como mujeres, en nuestras capacidades y en la conciencia de ser nosotras mismas.*
- ✚ *A veces tenemos dificultades para expresar claramente nuestros deseos y necesidades a los demás, empieza hablando con claridad, exponiendo lo que te molesta.*
- ✚ *Recuerda que tienes derecho a decir que "no" sin sentirte culpable.*
- ✚ *Recuerda que no tienes porque asumir todas las responsabilidades familiares, es responsabilidad de todos, no sólo tuya.*



Para el próximo día

Esta semana te propongo que hagas un ejercicio de reflexión y pienses en que situaciones te es difícil expresar tus deseos y en las que te resulta fácil, así como los sentimientos que los acompañan.

Me resulta difícil expresar mis deseos cuando:

.....
.....

Entonces me siento:

.....
.....

Me resulta fácil expresar mis deseos cuando:

.....
.....

Entonces me siento:

.....
.....

Algo para pensar...

“En un lejano paraíso de sol y de paz, se hallaba un escritor de nombre Cronom, que vivía junto a un pequeño poblado de pescadores. Su vida era tranquila y gozaba del respeto y la estima de las personas que lo conocían. Cronom, amante de los silencios y de la contemplación de la naturaleza, todas las mañanas solía caminar al alba por la orilla del mar, observando el disco solar, que pleno de vida y fuerza, le enviaba las más bellas inspiraciones.

Sucedió que un día, aparentemente como todos, paseando por aquella desierta playa, Cronom, divisó a una joven, que por sus movimientos parecía estar bailando sobre la orilla. Poco a poco, conforme se fue acercando, comprobó que se trataba de una muchacha que recogía las estrellas de mar que se hallaban en la arena y que las devolvía al océano con gracia y ligereza.

¿Por qué haces eso?, preguntó el escritor un tanto intrigado.
¿No te das cuenta? Replicó la joven. Con este sol de verano sí las estrellas se quedan aquí, en la playa, se secarán y morirán.

El escritor sonriendo contestó: joven, existen miles de kilómetros de costa y centenares de miles de estrellas de mar. ¿Qué consigues con eso? Sólo devuelves unas pocas al océano.

La joven tomando otra estrella en su mano y mirándola fijamente, dijo:
Tal vez, pero para esta ya he conseguido algo... y la lanzó al mar. Al instante, le dedicó una amplia sonrisa y siguió su camino.

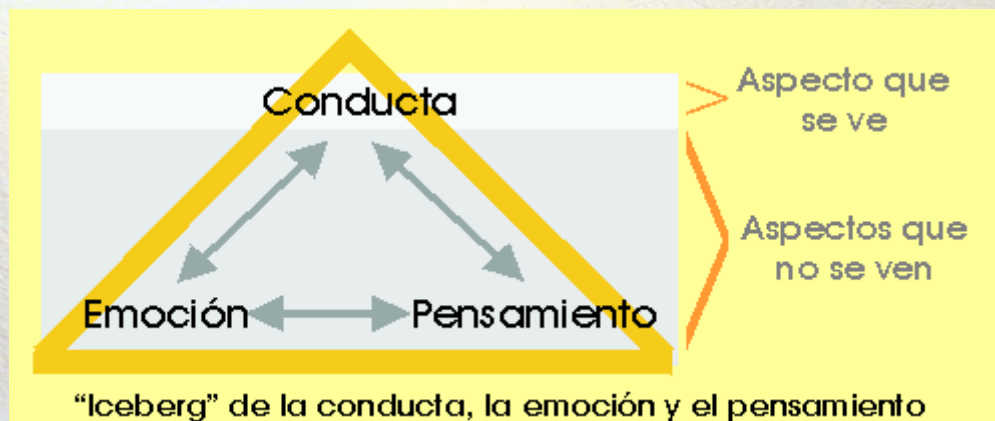
Aquella noche el escritor no pudo dormir....Cuando llegó el alba, salió de su casa, buscó a la joven de la playa dorada, se reunió con ella y, sin decir palabra, comenzó a recoger estrellas y devolvérselas al mar”.

(Extraído de Cuentos para aprender a aprender de José María Doría)

UNIDAD 6: Habilidades De Competencia Social

Sesión 11ª: NUESTROS PENSAMIENTOS
EMOCIONES Y CONDUCTAS

relación entre **pensamientos**, emociones y **conductas** (E1)



el **importante** papel de nuestros **pensamientos** (E2)

- ✚ La psicología cognitiva considera que *el principal determinante de nuestras emociones y conductas* no es la realidad en sí, ni las situaciones o los sucesos que experimentamos, sino la forma en como las personas las evaluamos, es decir *lo que pensamos* de nosotros mismos, de los demás y de la realidad.
- ✚ Así, ante una misma situación, podemos reaccionar sintiéndonos o actuando de formas muy diferentes según como la percibamos y evaluemos.
- ✚ En resumen, no son los acontecimientos externos por lo general (salvo eventos externos o internos extremos: (p.ej. "terremoto", "dolor extremo") los que producen las consecuencias cognitivas, emocionales y conductuales. Más bien es el propio sujeto, el que aplicando su proceso de valoración personal sobre esos eventos, quién en última instancia produce esas consecuencias.

circulo vicioso (E3)

La relación existente entre los pensamientos automáticos, el estado emocional, la conducta y sus posibles consecuencias ante una determinada situación que puede dar lugar a un "circulo vicioso" se puede ver reflejada en el siguiente dibujo:





Ficha 1 Compartir un secreto

Has podido observar que en el ejercicio que acabamos de hacer has experimentado una serie de emociones y has tenido pensamientos que las generan. También puedes comprobar cómo la misma situación produce efectos distintos en otras compañeras.

Cómo me he sentido yo...

Qué pensamientos me han pasado por la cabeza...

Cómo se han sentido otras compañeras ...

Qué pensamientos han tenido...



Ficha 2 ¿valoramos situaciones?

A continuación os planteamos una serie de situaciones. En cada una de ellas anotaremos, entre todas nosotras, que posibles pensamientos nos surgen, que emociones sentiríamos y que haríamos, finalizando con las consecuencias que este tipo de conducta conllevaría. Es importante que comprendamos bien este ejercicio y que planteemos todas las dudas que nos sugiera.

Primera Situación

“Siempre soy yo la que tengo que llamar a mi amiga, ella nunca da el paso”.

Pensamiento Negativo

Positivo

Emoción Negativa

Positiva

Conducta Negativa

Positiva

valoración y análisis

Segunda Situación

Salgo del trabajo y me han rayado el coche.

Pensamiento Negativo

Positivo

Emoción Negativa

Positiva

Conducta Negativa

Positiva

valoración y análisis



Ficha 2 ¿Valoramos situaciones? (continuación)

Seguimos con posibles situaciones que se plantean, analizando los posibles pensamientos que nos surgen, las emociones que podríamos sentir y la conducta que tendríamos. Finalizaremos con las consecuencias que este tipo de conducta conllevaría.

Tercera Situación

El profesor de inglés nos ha dicho que nuestra hija probablemente suspenda la asignatura.

Pensamiento Negativo

Positivo

Emoción Negativa

Positiva

Conducta Negativa

Positiva

valoración y análisis

Cuarta Situación

Se te ha quemado la comida.

Pensamiento Negativo

Positivo

Emoción Negativa

Positiva

Conducta Negativa

Positiva

valoración y análisis

Ideas Fuerza

- ✚ El pensamiento es la clave para el cambio conductual.
- ✚ Todas las personas tenemos el control absoluto sobre nuestros pensamientos.
- ✚ Muchas veces, los pensamientos son los que hacen que te sientes bien o mal.
- ✚ Los pensamientos que no se corresponden con la realidad son las distorsiones cognitivas.
- ✚ La baja autoestima está relacionada con una idea o pensamiento distorsionado sobre nosotras mismas.
- ✚ El pensamiento, la emoción y la conducta es un círculo vicioso.
- ✚ El pensamiento irracional no nos permite avanzar.
- ✚ El cuestionamiento de nuestros pensamientos nos hacen reflexionar sobre la coherencia y veracidad de los mismos.



Para el próximo día

Cada situación que vives te produce un pensamiento. Esta situación puede ser una noticia, una conversación, un escenario... Lo que se trata es que durante esta semana te pares a pensar sobre 2 situaciones distintas, anotando seguidamente qué pensamientos te ha provocado si la emoción que continúa es positiva o negativa y que conducta llevaste finalmente a cabo. Para terminar puedes valorar que consecuencias tuvo el que realizaras ese comportamiento.

Es importante que lo anotes a continuación de la ocurrencia de dicha situación para que no se te olvide.

Situación A

Descripción de la situación:

Pensé que:

Lo que sentí fue:

Híce...

Las consecuencias de mis actos fueron:

Situación B

Descripción de la situación:

Pensé que:

Lo que sentí fue:

Híce...

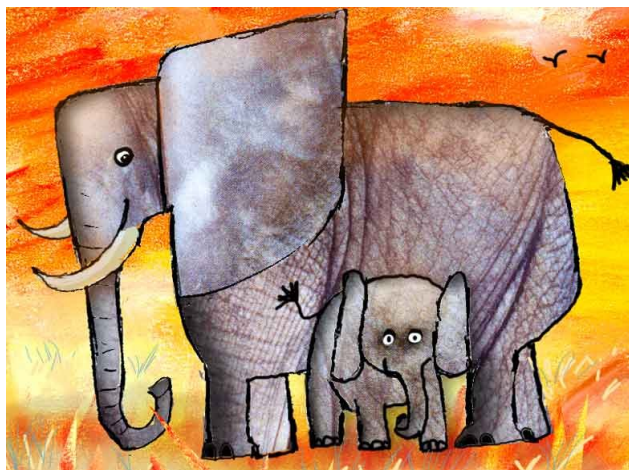
Las consecuencias de mis actos fueron:

Algo para pensar...

La mente es como el viento, invisible, no podemos verlo, pero podemos ver sus efectos. Es como los cimientos de una casa, no podemos verlos pero son los responsables de la estabilidad del edificio.

Los pensamientos son como las raíces de los árboles, están bajo tierra y no los podemos ver, pero aún así le dan al árbol la fuerza para soportar las tormentas.

Algo más...para pensar



EL ELEFANTE ENCADENADO

Cuando yo era chico me encantaban los circos, y lo que más me gustaba de los circos eran los animales. También a mí como a otros, después me enteré, me llamaba la atención el elefante. Durante la función, la enorme bestia hacía despliegue de su tamaño, peso y fuerza descomunal... pero después de su

actuación y hasta un rato antes de volver al escenario, el elefante quedaba sujeto solamente por una cadena que aprisionaba una de sus patas atada a una pequeña estaca clavada en el suelo. Sin embargo, la estaca era solo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros en la tierra. Y aunque la cadena era gruesa y poderosa me parecía obvio que ese animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su propia fuerza, podría, con facilidad, arrancar la estaca y huir. El misterio es evidente: ¿qué lo mantiene entonces? ¿Por qué no huye? Cuando tenía 5 o 6 años yo todavía creía en la sabiduría de los grandes. Pregunté entonces a algún maestro, a algún padre, o a algún tío por el misterio del elefante. Alguno de ellos me explicó que el elefante no se escapaba porque estaba amaestrado. Hice entonces la pregunta obvia: -Si está amaestrado, ¿por qué lo encadenan? No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente. Con el tiempo me olvidé del misterio del elefante y la estaca... y sólo lo recordaba cuando me encontraba con otros que también se habían hecho la misma pregunta. Hace algunos años descubrí que por suerte para mí alguien había sido lo bastante sabio como para encontrar la respuesta: El elefante del circo no se escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde muy, muy pequeño. Cerré los ojos y me imaginé al pequeño recién nacido sujeto a la estaca. Estoy seguro de que en aquel momento el elefantito empujó, tiró, sudó, tratando de soltarse. Y a pesar de todo su esfuerzo, no pudo. La estaca era ciertamente muy fuerte para él. Juraría que se durmió agotado, y que al día siguiente volvió a probar, y también al otro y al que le seguía... Hasta que un día, un terrible día para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino. Este elefante enorme y poderoso, que vemos en el circo, no se escapa porque cree -pobre- que NO PUEDE. Él tiene registro y recuerdo de su impotencia, de aquella impotencia que sintió poco después de nacer. Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese registro. Jamás... jamás... intentó poner a prueba su fuerza otra vez...

Jorge Bucay: "26 Cuentos para pensar"

UNIDAD 6: Habilidades De Competencia Social

Sesión 12ª: LOS PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS



Ficha 1 (Que será, será...)

¿A qué te suena "pensamiento distorsionado"? Vamos a ver si entre todas se nos ocurre algún ejemplo.

Un pensamiento distorsionado es...

Ejemplos de pensamientos distorsionados...

pensamientos distorsionados son (E1)

- ✚ Aquellos pensamientos que no se corresponden con la realidad.
- ✚ Son “malos hábitos” de pensamiento que utilizamos para interpretar la realidad.
- ✚ Son las maneras que cada persona tiene de interpretar el mundo y las cosas que ocurren en él pero de manera errónea.
- ✚ Son visiones erróneas de nosotras mismas, los demás y lo que nos rodea.

causan problemas porque (E2)

- ✚ Nos dan una imagen equivocada de la situación por lo que podemos tomar decisiones equivocadas.
- ✚ Nos dan una imagen irreal de los demás y de nosotras mismas.
- ✚ Nos puede llevar a pensar mal de los demás e interpretar sus intenciones.
- ✚ Forzamos la realidad para que se adapte a nosotras y no al contrario.
- ✚ Nos limitan nuestras relaciones con el mundo y con los demás
- ✚ Son difíciles de detectar y de eliminar
- ✚ Son aprendidos, con frecuencia nos dicen lo que tenemos que pensar
- ✚ Nos los creemos sin comprobarlos.

qué hacer (E3)

- ✚ Auto-observarnos
- ✚ Identificar esos pensamientos
- ✚ Ser conscientes de ellos
- ✚ Intentar cambiarlos, sustituyéndolos por otros alternativos

cómo romper estos pensamientos(E4)

Tendremos que hacernos las siguientes preguntas:

- + ¿Dónde esta la evidencia que apoya mi pensamiento?
- + ¿Dónde esta escrito o donde esta la ley que dice...?
- + ¿Qué consecuencias se derivan de mi pensamiento?
- + ¿Qué otros pensamientos alternativos hay?

Ficha 1 Pensamientos distorsionados



A continuación se exponen algunos pensamientos distorsionados de mujeres que han sufrido violencia. En grupo realizaremos un debate, analizando porqué son pensamientos distorsionados y creando nuevas ideas alternativas.

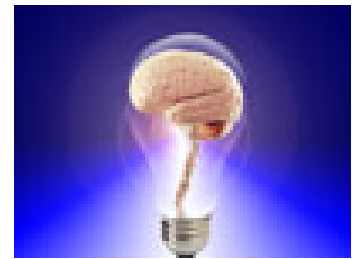
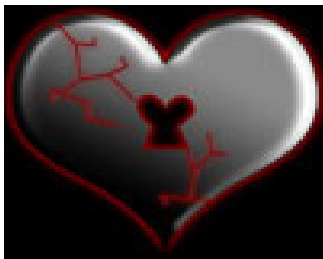
Pensamiento distorsionado	Por qué es distorsionado (preguntas)	Pensamiento alternativo
"Lo que hizo no era para tanto"		
"No me imagino la vida sin él"		
"¿qué me queda si él desaparece de mi vida?"		
"Hoy en día no se aguanta nada"		
"Es muy difícil hablar desde fuera, pero hay que estar dentro"		
"Empezaré a tomar medidas cuando encuentre un trabajo"		
"mis hijos le querían mucho y no podía romper ese vínculo"		
"También hay que valorar que tenía muchos días buenos"		
"Yo soy así, él es así y no vamos a cambiar"		

algunos **tipos** de pensamientos **distorsionados**(E5)

Pensamientos catastrofistas o de catástrofe: es lo contrario a un pensamiento optimista. Creemos que todo va a salir mal. Es una tendencia a interpretar que una situación o un comportamiento determinado va a producir un resultado negativo y grave.

Pensamientos absolutistas o dicotómicos: pensamos que las situaciones sólo pueden ser de una determinada manera y que sólo pueden resolverse de una única forma. Afirmamos que las cosas son blancas o negras, pero no grises, buenas o malas, pero no regulares.

Pensamientos racionalizados: pretendemos explicar una conducta injusta, intentando dar razones que puedan justificar el porqué se actuó así. Intentamos auto convencernos de que no tenemos culpa, que todo está justificado. Estamos convencidos de que tenemos razón.



algunos de **“nuestros”** pensamientos **distorsionados** (E6)

- ⚡ Una mujer no debe llevar la contraria a su marido
- ⚡ Una mujer que convive con un hombre maltratador es porque quiere
- ⚡ Si las mujeres quieren, saben como prevenir los episodios de violencia
- ⚡ Los agresores son personas con problema psicológicos
- ⚡ No es aceptable pegar a una mujer pero alguna vez es necesario
- ⚡ Los problemas de una pareja deben quedar entre ellos
- ⚡ Nadie maltrata por capricho, siempre hay una razón

Ficha 2 Tipos de pensamientos distorsionados



A continuación te presentamos unos pensamientos distorsionados, léelos despacio e intenta decir si son catastrofistas (de catástrofe), absolutistas (del tipo blanco/negro) o racionalizados (justificativo). Anímo, seguro que te resulta más fácil de lo que crees.

1.- Si esto fuera un matrimonio como Dios manda, ella me debería acompañar siempre. Eso debe hacer una mujer que quiere a su marido/pareja.

Este pensamiento es.....porque.....

2.- Últimamente padece muchos dolores de cabeza, esta muy estresado, y se pone de muy mal humor conmigo.

Este pensamiento es.....porque.....

3.- Ya no estoy con mi mujer. La relación terminó por su culpa, ella no me daba lo que yo necesitaba.

Este pensamiento es.....porque.....

4.- Estoy convencida de que si me abandona me moriré.

Este pensamiento es.....porque.....

5.- En este mundo no te puedes fiar de nadie, todos tarde o temprano te traicionan.

Este pensamiento es.....porque.....

6.- Nunca encontraré al hombre de mi vida, es imposible.

Este pensamiento es.....porque.....

7.- Si no consigo casarme en un año, mi familia pensará que no valgo para nada.

Este pensamiento es.....porque.....

8.- Yo sé muy bien lo que le conviene a mi mujer

Este pensamiento es.....porque.....

9.- Deseo que me quieran toda la vida, el amor es imprescindible para vivir

Este pensamiento es.....porque.....

10.- No puedo soportar estar sola, me moriré.

Este pensamiento es.....porque.....

Ideas Fuerza

- # Los pensamientos distorsionados o ideas erróneas sobre las relaciones de pareja no me permiten ser feliz.
- # Las mujeres maltratadas se cuidan más en expresar sus pensamientos. Se centran en sus frustraciones y eso unido a su resistencia al cambio, les impide mejorar su calidad de vida y terminar con la relación violenta en la que viven.
- # El destruir los pensamientos irracionales nos permite avanzar en nuestro círculo pensamiento-emoción y conducta.
- # Lo más importante es detectar que tenemos un pensamiento distorsionado, antes de confrontarlo.
- # No nos debemos exigir esos cambios de pensamientos erróneos de forma radical. "Todo necesita su tiempo".
- # La forma de pensar influye directamente en nuestra autoestima.
- # Nosotras somos las que tenemos que modificar nuestro pensamiento, la profesional sólo nos ofrece herramientas como guía para la identificación y transformación de los mismos.



Para el próximo día

Sabemos que la labor de esta semana es difícil, pero vamos a hacer un intento por encontrar pensamientos distorsionados. Una vez que los hayamos identificado, apuntaremos por qué los hemos seleccionado como tales, creando si es posible ideas alternativas que rompan la irrealidad del modelo que teníamos en nuestra cabeza.

No te sientas diferente por tener esos pensamientos porque todas las personas los tienen, se trata de hacer un ejercicio profundo para identificarlos y así poder crecer más como persona.

Pensamiento 1

Mí pensamiento distorsionado fue...

Creo que es distorsionado por...

A cambio podría haber pensado que...

Pensamiento 2

Mí pensamiento distorsionado fue...

Creo que es distorsionado por...

A cambio podría haber pensado que...

Algo para pensar...

EL CHISTE DEL GATO



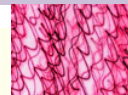
A un señor se le pincha la rueda del coche en plena autopista. Decidido a arreglarla, se da cuenta de que no tiene gato. A lo lejos, divisa una casa y piensa que si se acerca, probablemente le presten un gato y pueda arreglar el pinchazo. Se pone en marcha y mientras va caminando va pensando: "A ver si tengo suerte y me pueden prestar un gato. Claro que igual no lo tienen. También, si tienen igual no me lo prestan. ¡Con lo desconfiada que hoy en día es la gente! Seguro que creen que voy a atracarles o algo así. A lo mejor, no me abren la puerta. A lo peor, me llenan de preguntas o llaman a la policía. Seguro que me ponen mil pegas. Total por un gato. Es que hay que fastidiarse. Se creen que todos somos unos delincuentes".

A medida que va pensando, se va acercando a la casa. Al llamar al timbre le abre una señora y el protagonista inmediatamente le dice: "¿Sabe lo que le digo? ¡Que se meta el gato donde le quepa!"

(Extraído del Manual de Prevención de Recaídas (Plan Nacional sobre drogas))

UNIDAD 6: Habilidades De Competencia Social

Sesión 13ª: HABILIDADES DE AUTOCONTROL



Ficha 1 El remolino

En ocasiones nuestra cabeza se convierte en una especie de remolino que no se puede detener: ideas que se repiten, obsesiones, conversaciones que imaginamos una y otra vez, cosas que nos decimos...

Vamos a empezar a PARAR para ver cómo pensamos y cómo lo podemos hacer mejor.

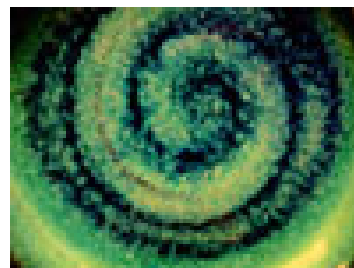
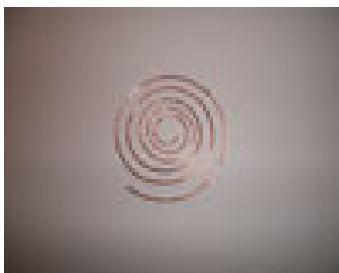
1- Recuerda situaciones concretas en las que "te hayas comido el coco", en las que te hayas fatigado de tanto darle vueltas a las cosas, en las que las obsesiones y preocupaciones no te hayan dejado dormir...

2- Ahora trata de especificar un poco más cómo es tu forma habitual de actuar en situaciones como las que has apuntado. ¿Te irritas? ¿Te deprimes? ¿Te culpas? ¿No puedes parar quieta? ¿Qué cosas te dices a tí misma?

3- Y, finalmente, cuéntanos cuáles son las estrategias que utilizas para tratar de poner fin al remolino. ¿Cuentas ovejas para dormir?

tomamos el control (E1)

- ✚ Todas hemos desarrollado formas de que nuestra mente se parezca a UN REMOLINO.
- ✚ Cuando esto sucede parece que perdemos el control y que nos DESBORDAN las situaciones.
- ✚ Pero no sólo es la situación, también eres TU.
- ✚ Podemos aprender como PARAR y salir a FLOTE.
- ✚ ¿QUIEN SE APUNTA?

**Ficha 1** Ejercitándonos...

A continuación vamos a entrenar una a una, las tres técnicas destinadas a detener los pensamientos obsesivos. Son las siguientes:

Parada del pensamiento.

Técnicas de imaginación.

Técnicas de distracción.

Seguiremos el siguiente esquema:

Realización de la técnica por parte de la profesional.

Ensayo por una voluntaria.

Repetición en parejas.

Evaluación y refuerzo por parte del grupo y de la profesional.

parada de pensamiento (E2)

1. Seleccionar un estímulo o señal de corte, que debe ser:
 - + Intenso
 - + Que se pueda producir a voluntad
 - + Que atraiga inmediatamente la atención
2. Identificar nuestro pensamiento negativo/autodestructivo o de malestar: señal de alarma.
3. Aplicar la señal de corte.
4. Sustituir por un pensamiento alternativo.
5. Repetición de los ensayos.

técnicas de imaginación (E3)

1. Escoger una situación, una persona, un paisaje, un poema... que resulte agradable y fácil de recordar.
2. Identificar el pensamiento automático que me produce malestar.
3. Aplicar la señal de corte.
4. Inmediatamente después imaginar de forma detallada el estímulo elegido.

técnicas de distracción (E4)

La distracción consiste en utilizar alternativas lo suficientemente potentes para fijar nuestra atención en ellas, en lugar de sobre los problemas.

- + Centrar la atención en los elementos del ambiente verbalizándolos
- + Repeticiones
- + Tareas anti-rutina
- + Tareas simples
- + Conversar



Ficha 2 Parada de Pensamiento

Es la interrupción o la modificación del pensamiento automático negativo o que me causa malestar, utilizando inmediatamente algún tipo de palabra o señal que nos ayude a parar a reflexionar (por ejemplo ¡Alto!)

Los pasos son los siguientes:

1. Selecciona un estímulo o señal de corte. Que debe ser:
 - a. Intenso
 - b. Que se pueda producir a voluntad
 - c. Que atraiga inmediatamente la atención

Por ejemplo: un ruido fuerte como una palmada, las palabras ¡Basta! ¡Stop!, ¡vale ya!, colocar una goma en la muñeca y tirar de ella, un golpe fuerte en la mesa...

2. Identifica un pensamiento negativo/autodestructivo o de malestar: señal de alarma.
3. Aplica la señal de corte.
4. Sustituye por un pensamiento alternativo.
5. Ensaya esta técnica durante al menos 15 días para poder dominarla, una media de 10 a 15 aplicaciones diarias.

Ahora vamos a practicar:

1. Escoge un pensamiento que te haga sentir mal o que te obsesione. Puedes elegir uno de los que has recordado en el ejercicio del remolino.
2. Elige una señal de corte.

STOP
¡PIENSA!
PELLIZCO
GOLPE FUERTE EN LA MESA
"TOQUE DE LA GOMA"
VISUALIZACION DE UN SEMAFORO EN ROJO

3. Antes de empezar piensa en alternativas positivas a los pensamientos negativos. Recuerda lo que hemos practicado en sesiones anteriores.
4. Preparada... lista... ya. Comienza en voz baja con tus preocupaciones durante 1 minuto, aplica la señal, para y cambia el pensamiento por otro mejor durante otro minuto.
5. Sigue practicando con más situaciones.



Ficha 3 Técnicas de Imaginación

Esta técnica es complementaria a la parada de pensamiento, ahora vamos a utilizar también la imaginación.

Se trata de que nos evadamos mentalmente de la situación que nos preocupa. Nosotras tenemos el poder para ello.

Primero tenéis que elegir una escena alternativa. Aquí exponemos algunas de ellas para que os sirvan de guía y como ejemplos, pero vosotras debéis elegir la vuestra.

DESCRIPCION DE UNA PERSONA
DESEAR UN VIAJE DE ENSUEÑO
CÓMO TE GUSTARÍA QUE FUERA TU CIUDAD
QUÉ TE COMPRARÍAS SI TE DAN 1 HORA DE "TODO GRATIS" EN EL CORTE INGLÉS
IMAGINATE QUE ERES NIÑA OTRA VEZ.

¿Qué imagen habéis elegido?

1. Escoge un pensamiento que te haga sentir mal o que te obsesione. Puedes elegir uno de los que has recordado en el ejercicio del remolino.
2. Elige una señal de corte.
3. Comienza en voz baja con tus preocupaciones durante 1 minuto, aplica la señal de corte, para y comienza a imaginar vívamente la escena elegida todo el tiempo que puedas.
4. Cuando lo consigas levanta la mano y sigue durante un minuto más.
5. Sigue practicando con otras situaciones.



Ficha 4 Técnicas de Distracción

Las estrategias para distraernos ante una situación problemática son muy diversas.

- Centrar tu atención en algo externo y fijarte en sus detalles (observar a la gente, contar el número de sillas, seguir las ramas de los árboles...)
- Tareas repetitivas, como contar de tres en tres.
- Tareas anti-rutina, como salir a correr, hacer cambios en la casa...
- Tareas simples, como realizar labores domésticas o sopas de letras.
- Mantener una conversación, llamar por teléfono...

¿En qué centrarías tú atención para distraerte?

Ideas Fuerza

- ✚ Las técnicas que hemos aprendido requieren ensayo y trabajo individual para conseguir una mayor eficacia.
- ✚ Las técnicas cada vez serán más sencillas de aplicar si nos acostumbramos a utilizarlas.
- ✚ Después de utilizar las técnicas que hemos aprendido, es recomendable hacer una autoevaluación de sus consecuencias.
- ✚ Este tipo de técnicas puede aliviar el impacto psicológico ante un problema.
- ✚ Estas técnicas nos pueden servir para “escapar” de las situaciones de peligro.
- ✚ El manejo de dichas técnicas aumentarán nuestra seguridad y autoestima.
- ✚ El objetivo último de estas técnicas es aprender a separar la realidad de la percepción.



Para el próximo día

Busca una compañera de tu confianza y explícale lo que has aprendido. Juntas podéis practicar las tres técnicas destinadas a “parar” el pensamiento y así os ayudaréis mutuamente.

Aprovecha las situaciones de estrés que surjan en el día a día, aunque deseamos que no sean muchas.

Anota en el registro las veces que habéis practicado cada técnica, cada día.

Evalúa su resultado: Bueno - Malo - Regular

REGISTRO DE TECNICAS COGNITIVAS								
		DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
PARADA DE PENSAMIENTO	Nº ensayos							
	Resultado	B - M - R	B - M - R	B - M - R	B - M - R	B - M - R	B - M - R	B - M - R
IMAGINACION	Nº ensayos							
	Resultado	B - M - R	B - M - R	B - M - R	B - M - R	B - M - R	B - M - R	B - M - R
DISTRACCION	Nº ensayos							
		B - M - R	B - M - R	B - M - R	B - M - R	B - M - R	B - M - R	B - M - R

Algo para pensar...

El pescador y la botella mágica

Un pescador encontró entre sus redes una botella de cobre con el tapón de plomo. Parecía muy antigua. Al abrirla salió de repente un genio maravilloso que una vez liberado le dijo al pescador:

-Te concedo tres deseos por haberme sacado de mi encierro. ¿Cuál es tu primer deseo?

-Me gustaría que me hicieras lo bastante inteligente y claro como para hacer una elección perfecta de los otros dos deseos -dijo el pescador.

-Hecho -dijo el genio-, y ahora, ¿cuáles son tus otros dos deseos?

El pescador reflexionó un momento y dijo:

-Muchas gracias, no tengo más deseos.

TODO

Todo lo que sabes

Todo lo que eres

Todo lo que haces

Todo lo que tienes

Todo lo que crees

Todo

Ha servido para llegar

Hasta aquí...

¿Cómo seguir?

¿Cómo hacer para ir más allá?

Quizás haya llegado

el tiempo de usar

Todo lo que todavía

no sabes

Todo lo que aún no eres

Todo lo que por ahora

no haces

Todo lo que

afortunadamente no tienes

Todo aquello

en lo que aún no crees

M

A

T

E

R

I

A

L

C

O

M

P

L

E

M

E

N

T

A

R

I

O

(Fuente: Revista mente sana)

UNIDAD 6: Habilidades De Competencia Social

Sesión 14ª: AFRONTAMIENTO DE SITUACIONES

estrategias de afrontamiento (E1)

Si piensas que es mejor no actuar como el avestruz, puedes:

- + Aprender a tomar decisiones y resolver problemas.
- + Distanciarte del problema para tratar de entenderlo mejor. Tomarte tiempo.
- + Replantear el problema desde otro punto de vista. A veces lo malo resulta que no lo es tanto.
- + Priorizar.
- + Buscar ayuda para conocer otra opinión, para aprovechar su experiencia, sus recursos...
- + Distraerte para no estar dándole vueltas siempre a lo mismo.
- + Evitar relacionarte con personas que no te vienen bien, que no son positivas, que no quieren ayudarte.

autoinstrucciones (E2)

Aprender a tomar decisiones y resolver problemas mediante el lenguaje interior.

- + **ANTES** de enfrentarte al problema: “a ver, qué tengo que hacer”, “umm, parece difícil, pero ya lo he hecho antes”, “¿me falta algo? ¿tengo todo?”, “Si veo que me pongo nervioso o que me bloqueo, paro, pienso y me animo”...
- + **DURANTE** la tarea: “venga, a comenzar”, “si ellas pueden, yo también”, “mira el lado positivo, si esto no queda del todo bien puedo mejorarlo”, “no dudes de ti”, “te estás poniendo nerviosa, STOP”...
- + **DESPUES** afrontar la situación, si salió bien o no: “y parecía tan difícil”, “eres la mejor”, “hasta de lo malo se aprende”, “te alteraste más de la cuenta”...

solución de problemas (E3)

Los pasos a seguir que nos sirven como guía a la hora de enfocar y buscar soluciones válidas para cualquier tipo de problema son:

- + **Definir el problema** de forma clara, específica y operativa, sin mezclar con otros problemas.
- + Tener claro el **objetivo** que queremos conseguir.
- + Generar **posibles respuestas** al problema (lluvia de ideas). Todas las respuestas valen, no es el momento de juzgar cuales son buenas o malas.
- + **Valorar** cada posible solución, con sus puntos a favor y en contra.
- + **Seleccionar** la respuesta o alternativa a la que más valoración hemos otorgado.
- + **Puesta en marcha y valoración.**



Ficha 1 Hablar sola no es de locas

Nos pasamos todo el tiempo diciéndonos cosas, nos hablamos, nos respondemos, nos exigimos, nos regañamos, nos animamos. Vamos a sacar partido de ello. Seguro que alguna vez has visto a una deportista preparándose para un salto de altura, parece concentrada y mueve los labios como si estuviera hablando, da una palmada y echa a correr... ¿Puedes imaginar lo que se dice a sí misma? ¿Lo podrías hacer tú?

Primero piensa en una **situación** a la que te tengas que enfrentar pero te angustia hacerlo, cualquiera vale:

Ahora vamos a ir por partes. Imagina que estás hablando con alguien que te va a comprender y apoyar. ¿Qué te gustaría que te dijera **ANTES** de enfrentarte a esa situación?

1
2
3
4
5

Eso está muy bien pero resulta que no siempre hay alguien a tu lado. Debes ser **TU MISMA** quien se diga esas cosas. Piensa ahora en que te dirías **MIENTRAS** estás enfrentándote a la situación. Es un poco más difícil, pero seguro que puedes hacerlo muy bien.

1
2
3
4
5

¿Lo ves? No ha sido tan complicado como parecía. ¿Cómo te sientes? ¿Satisfecha? ¿Exigente? Finalmente piensa en lo que te dirías **DESPUES** de haberte enfrentado a la situación, para animarte y para que la siguiente vez salga aún mejor.

1
2
3
4
5

Ficha 2 ¿Puedes ayudar a María?



Te vamos a presentar una situación que tiene muy preocupada a María. Ya no sabe qué hacer con su hijo Luís. ¿Puedes echarle una mano?

Problema: María es la madre de Luís. María tiene problemas con su hijo porque casi nunca colabora en las tareas de la casa que ella le indica. Esto ha generado una situación entre ambos en la que los gritos, las amenazas y los castigos son frecuentes. María se siente fatal y no sabe como resolver esta situación.

¿Cuál es el objetivo que persigue María? ¿Qué es lo que le gustaría?

Haz una lista de las posibles soluciones que podrían servir a María (pero no te olvides de Luís). No te preocupes ahora de si son buenas o malas.

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

8.....

Valora de 0 a 5, cada una de las alternativas del punto anterior. Pero para ello tienes que tener muy en cuenta lo que cada una tiene de bueno y de malo. También si realmente es posible llevarla a cabo. A la derecha de cada solución posible, tienes una casilla para colocar la valoración que le das a esa propuesta.



Ficha 2 ¿Puedes ayudar a María? (continuación)

Toma de decisiones: Selecciona las tres respuestas más valoradas para que María y Luís se pongan en marcha.

Ahora nos queda **valorar** que tal ha ido todo, pero eso es pronto para hacerlo. Más adelante María podría hacerse estas preguntas:

¿En qué medida las estrategias nos han permitido alcanzar mi objetivo?

Nada 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Totalmente

¿Estoy satisfecha con el resultado de la solución?

Nada 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Totalmente

¿HAS PENSADO QUE MARIA PODRÍAS SER TÚ?

Ideas Fuerza

- ✚ *Los problemas son normales en la vida.*
- ✚ *El primer paso para resolverlos es reconocer que existen.*
- ✚ *En ocasiones lo que parecía un problema no lo es. Estaba en tu imaginación.*
- ✚ *Evitar los afrontar un problema (mirar para otro lado) no te va ayudar a solucionarlo.*
- ✚ *Casi todo tiene solución.*
- ✚ *No te olvides de hablarte a ti misma de forma positiva y con cariño.*



Para el próximo día

1 Sigue practicando los ejercicios de la semana pasada y añade también las auto-instrucciones que hoy hemos visto. Aprovecha para usarlos cuando te encuentres tensa y nerviosa por cualquier razón.

No te olvides de anotar en el registro lo que has hecho cada día.

2 ¿Te apetece contarnos alguna anécdota que te haya ocurrido a propósito de estos ejercicios?

REGISTRO DE TECNICAS COGNITIVAS								
		DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
PARADA DE	Nº ensayos							
	Resultado	B-M-R	B-M-R	B-M-R	B-M-R	B-M-R	B-M-R	B-M-R
IMAGINACION	Nº ensayos							
	Resultado	B-M-R	B-M-R	B-M-R	B-M-R	B-M-R	B-M-R	B-M-R
DISTRACCION	Nº ensayos							
		B-M-R	B-M-R	B-M-R	B-M-R	B-M-R	B-M-R	B-M-R
AUTO INSTRUCCIONES	Nº ensayos							
		B-M-R	B-M-R	B-M-R	B-M-R	B-M-R	B-M-R	B-M-R

Cuando estaba practicando...

Me ocurrió que:

Algo para pensar...



Se dice "eres lo que piensas". Es verdad, la calidad de nuestros pensamientos se hace visible a través de las palabras y de nuestro comportamiento e incluso a través de las expresiones de nuestra cara. Lo que hacemos, decimos, sentimos, todo tiene su origen en la mente.

Por ello, protégete de los pensamientos negativos que están en tu mente. Te convertirás en aquello en lo que piensas constantemente. Los pensamientos que guardas en tu mente, moldean a la persona en la que te convertirás, influye en tus decisiones.

La actitud que tomemos frente a los problemas, es la que va a determinar la importancia de los mismos. Los pensamientos son la raíz de la acciones, por lo que con frecuencia debemos cambiar esa raíz para que nuestras acciones y comportamientos se hagan más positivos.

No lo olvides..... "Eres lo que piensas"

UNIDAD 6: Habilidades De Competencia Social

Sesión 15ª: LAS EMOCIONES



Ficha 1 Una emoción es...

Una emoción es:

Un ejemplo de emoción es:

Una emoción que he experimentado recientemente es:

las emociones (I)...(E1)

- ✚ Son sentimientos o estados de ánimo que aparecen ante una situación o asociadas a un pensamiento.
- ✚ Se encuentran relacionadas con nuestro organismo, lo que sentimos lo manifestamos a nivel corporal mediante reacciones somáticas.
- ✚ Se experimentan más o menos intensamente dependiendo de factores ambientales y personales.
- ✚ Pueden ser positivas, es decir aquellas que son agradables, que hacen que nos sintamos bien y satisfechas.

las emociones (II)...(E2)

- ✚ Pueden ser negativas, aquellas que consideramos desagradables, que nos producen malestar e insatisfacción.
- ✚ Las NEGATIVAS, se vivencian como más intensas, y por lo tanto es más fácil ser conscientes de ellas y reconocerlas.
- ✚ Las POSITIVAS, son más sutiles y algunas veces nos pasan desapercibidas.

reconocer las emociones supone (E3)

- ✚ **PERCIBIR:** Observar a través de los sentidos (ver, oír, tocar, gustar, oler)
 - ❖ La percepción se encuentra en todos los aspectos de nuestra vida, incluidos los sentimientos.
- ✚ **PRESTAR ATENCION:** a un objeto, situación o relación.
 - ❖ Supone pasar a primer plano lo percibido para hacerlo más claro y destacarlo en el consciente, para dejar en un segundo plano el resto de las cosas.
 - ❖ Sentir nuestras propias percepciones y prestarlas toda la atención posible.



Ficha 3 (Pensamientos negativos y emociones)

A continuación te presentamos un listado con pensamientos frecuentes y emociones que suelen asociarse a ellos. Sin embargo, algunos están desordenados, no se corresponde la emoción con el pensamiento. Te pedimos que los ordenes tú uniéndolos con una flecha.

Algunos te resultarán más fáciles que otros y, a lo mejor, no todas sentirás las mismas emociones ante los mismos pensamientos. Recuerda la vida emocional es un hecho individual. Lo importante es reconocer las emociones y para ello hay que practicar. ¡Animo y a trabajar!

PENSAMIENTOS	EMOCIONES
No debería ser, no es justo	Temor
Algo malo podría sucederme	Celos
No creo poder lograrlo	Inseguridad
Sí me expongo me rechazan	Vergüenza
No debí hacer eso	Envidia
Algo en mí no es adecuado	Resentimiento
He perdido algo valioso	Tristeza
Nada cambia, todo es igual	Asco
Nada puede cambiar las cosas	Desesperanza
Esto es insoportable	Timidez
Esto me molesta, pero temo decirlo	Culpa
Esto debería ser para mí	Rabia
Puedo perder esto que es valioso para mí	Aburrimiento

emociones positivas y negativas... (E4)

Emociones básicas/universales son: alegría, tristeza, miedo, afecto, ira, asco.

Emociones positivas: esperanza, asombro, fascinación, entusiasmo, satisfacción, sorpresa, enamoramiento, atracción, alivio, orgullo, alegría, compasión, felicidad, gusto, amor, placer, diversión, pasión, ternura, euforia.

Emociones negativas: ira, tristeza, decepción, desilusión, infelicidad, envidia, sufrimiento, rechazo, inseguridad, miedo, odio, dolor, nostalgia, decepción, nerviosismo, preocupación, vergüenza, humillación, remordimiento, arrepentimiento.

emoción y pensamiento (E5)

- ✚ En gran parte de las ocasiones, las emociones vienen determinadas por los pensamientos, según interpretemos una situación sentiremos unas emociones u otras.
- ✚ Las emociones también pueden determinar un pensamiento. Hay emociones producto de una situación concreta, cuya percepción orienta pensamientos positivos o negativos.
- ✚ La relación entre emoción y pensamiento es muy estrecha. A través de los pensamientos podemos mitigar la intensidad o frecuencia de las emociones.

emociones y reacciones más frecuentes (E6)

Reacciones *somáticas* más frecuentes:

- Alteraciones de la circulación sanguínea
- Cambios respiratorios
- Secreciones glandulares

Reacciones *corporales* más frecuentes:

- Expresión facial
- Acercamiento/distanciamiento de las personas
- Comunicación corporal

Ideas Fuerza

- ✚ *Identificar las emociones es el primer paso para controlarlas.*
- ✚ *Cada individuo experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, aprendizaje, carácter y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse.*
- ✚ *La Inteligencia Emocional es la capacidad de interactuar en el mundo de forma receptiva y adecuada.*
- ✚ *Conocer nuestras reacciones fisiológicas y motoras ante determinadas emociones, nos alertan de aquello que estamos sintiendo.*
- ✚ *Ser más inteligentes emocionalmente significa en definitiva ser más felices.*
- ✚ *Las emociones juegan un papel importante en nuestra vida por lo que regularlas resulta esencial tanto para nuestra salud mental como para nuestra salud física.*
- ✚ *Las emociones no dejan indiferente a la actividad cerebral.*



Para el próximo día

1 Apunta durante esta semana alguna de las emociones que hayas experimentado; piensa si han sido positivas o negativas y asócialas con la reacción fisiológica que te hayan producido, puedes utilizar los listados trabajados en la sesión.

2 Observa a tus compañeras e intenta identificar alguna de las emociones que pueden estar sintiendo y cual es su reacción fisiológica.

ME OBSERVO A MÍ MISMA...

EMOCION:

POSITIVA O NEGATIVA:

REACCION FISIOLÓGICA Y/O MOTORA:

EMOCION:

POSITIVA O NEGATIVA:

REACCION FISIOLÓGICA Y/O MOTORA:

OBSERVO A MIS COMPAÑERAS...

EMOCION:

RESPUESTA FISIOLÓGICA:

EMOCION:

RESPUESTA FISIOLÓGICA:

Algo para pensar...

Mi carácter impulsivo me hacía reventar en cólera a la menor provocación. La mayor parte de las veces, después de uno de estos incidentes, me sentía avergonzada y me esforzaba por consolar a quien había dañado.

Un día, una psicóloga, a quien me ví dando excusas después de una explosión de ira, me entregó un papel liso. Entonces me dijo: "estrújalo". Asombrada obedecí e hice una bola con el papel.

Luego me dijo: ahora, déjalo como estaba. Por más que lo intenté, el papel quedó lleno de arrugas. Entonces la psicóloga dijo: "el corazón de las personas es como ese papel. La impresión que dejas en ese corazón que lastimaste sería tan difícil de borrar como esas arrugas en el papel. Aunque intentemos enmendar el error, ya está marcado".

Por impulsos no nos controlamos y, sin pensar, arrojamos palabras llenas de odio y de rencor. Luego, cuando pensamos en ello, nos arrepentimos, pero ya no podemos dar marcha atrás, no podemos borrar lo que quedó grabado y lo más triste es que dejamos "arrugas" en muchos corazones.

Desde hoy, intenta ser más comprensiva y más paciente. Cuando sientas ganas de estallar recuerda "el papel arrugado", es sólo un consejo para pensar....

(El papel arrugado, autor desconocido)

UNIDAD 6: Habilidades De Competencia Social

Sesión 16ª: CONTROL EMOCIONAL: LA RELAJACIÓN



técnicas de control emocional (E1)

- + Respiración profunda
- + Meditación
- + Imaginación
- + Relajación muscular
- + Detención del pensamiento
- + Distracción
- + Rechazo de ideas irracionales
- + Auto instrucciones
- + Aprender a organizarse
- + Asertividad
- + Deporte y vivir y comer sano
- + Sonreír

FICHA 1. (RESPIRACION PROFUNDA)

Respirar es mucho más que llevar oxígeno a los pulmones y eliminar dióxido de carbono.

La inhalación o **TOMAR AIRE**, oxigena cada célula de nuestro cuerpo. La exhalación o **ECHAR EL AIRE**, ayuda al drenaje linfático y desintoxica al organismo.

Cuando mantenemos un ritmo pausado entre inhalar y expulsar el aire, llenando bien nuestros pulmones, estamos realizando una **respiración profunda**. Lo podemos hacer de pie, tumbadas, sentadas... y en situaciones muy variadas.

Es una técnica que es **MUY FACIL** de aplicar y muy útil para controlar las reacciones fisiológicas. La puedes practicar mientras haces casi cualquier cosa, en muchas situaciones.

Para una respiración tranquilizadora los pasos son los siguientes:

1. Ponte cómoda o mejor tumbate. Dobla las rodillas y separa los pies
2. Pon una mano en el pecho y la otra sobre el estómago, para notar como el aire va llenando la parte inferior de los pulmones
3. Toma aire por la nariz lentamente, hasta que notes que la mano que tienes sobre el estómago se levanta un poco
4. Retienes un momento el aire en esa posición
5. Suelta el aire por la boca lentamente, haciendo un pequeño ruido como el viento. Notarás como ahora la mano del estómago se hunde.
6. Repite nuevamente la secuencia, intenta que sea un poco más lenta
7. Sigue respirando así unos 10 minutos
8. Hazlo dos veces al día
9. Cuando hayas practicado lo suficiente puedes seguir haciéndolo en otras posturas, sentada o de pie y en diferentes lugares

¿cómo puedo mejorar mi estado de salud?(E2)

- ✚ Expresa adecuadamente tus sentimientos.
- ✚ Mantén una vida ordenada y saludable.
- ✚ Adopta un pensamiento positivo.
- ✚ Aprende a aceptar y a tolerar que a veces las cosas no salen bien.
- ✚ Cuida de ti misma.
- ✚ Calma tu cuerpo y tu espíritu.

Ficha 2 (El bosque y el mar)



Colócate en una posición cómoda, si puedes tumbada en una colchoneta, con los brazos extendidos confortablemente a los lados, las piernas estiradas, con los pies ligeramente abiertos hacia fuera, con una disposición a relajarte ... cierra los ojos ... y siente tu respiración, tranquila, en calma.

Vas a realizar un sencillo ejercicio de relajación, en el que vas a dirigir tu imaginación hacia dos lugares que te van a transmitir paz y sosiego. Elige aquellos que se relacionen con momentos que te gusta recordar. Aquí tienes dos ejemplos, pero es mejor que tengas los tuyos propios. Ten presente como antes lo hemos hecho todas juntas durante la sesión. Háblate a ti misma muy suavemente, dejándote tiempo para ver en tu imaginación todos los detalles. Ve con calma, no tengas prisa.

Comienza poniendo tu atención en como respiras. Haz respiraciones profundas como has aprendido. Fíjate en como tu cuerpo se va relajando al respirar pausadamente. Cuando te encuentres cómoda empieza a guiarte la imaginación con palabras como las que te indicamos a continuación.

Ahora, aflojemos nuestros músculos, observemos nuestra respiración espontánea, tratando de no engancharnos a los pensamientos y emociones que surjan en nuestra mente, dejándolos pasar como si fuesen nubes llevadas por el viento.

“A partir de este instante tomo conciencia de mi respiración... no la modifico en absoluto, simplemente observo como respiro, he de realizarlo sin preocuparme, como si estuviese mirando como se mueve la llama de una vela, observando sin juzgar”.

“Observo mi respiración...sin modificarla, tomo conciencia de que algo respira en mí, no me cuesta esfuerzo alguno respirar, respiro y me lleno de calma, respiro y me lleno de paz”.



Ficha 2 (El bosque y el mar) continuación



"Voy a comenzar imaginando un prado verde... del color verde que más me gusta... veo una gran extensión de césped verde que llega hasta un bosque cercano... observo la hierba verde... los reflejos verdes del sol sobre la pradera ... extendiendo la mirada hacia el bosque y veo hojas de todos los tonos de verde posibles ... es relajante ... muy relajante, el sol se refleja en las verdes hojas de los árboles y se forma ante mis ojos una infinidad de delicadas tonalidades de verde que se reflejan entre sí, creando un espacio tridimensional de color verde ..."

"...Es hermoso y lo disfruto ... respiro tranquila y en calma un aire puro, lleno del oxígeno que producen los árboles del bosque, me encuentro respirando un aire puro, verde, relajante ... con cada respiración me relajo más y más ... escucho el susurro que produce el aire al pasar entre las hojas de los árboles, es relajante, muy relajante, escucho el sonido del viento en las hojas y me relajo ... más y más ... me quedo por unos instantes observando el prado verde, los viejos árboles centenarios, sus hojas hermosas ... y sintiendo mi respiración... Observo mi respiración...sin modificarla, tomo conciencia de que algo respira en mí, no me cuesta esfuerzo alguno respirar, respiro y me lleno de calma, respiro y me lleno de paz".

"A partir de este instante voy a visualizar una playa de arena dorada, es del tipo de arena que más me gusta y tiene un color bajo el sol para disfrutar observándolo... me gusta esta playa... la veo con toda claridad... miro hacia el horizonte y observo un mar tranquilo y azul que se desliza con suavidad hasta la orilla, donde lentamente las olas se deshacen mientras se desgrana el dulce sonido de las olas, de la espuma".

"veo toda la playa, el mar azul ... la arena dorada....me tumbo sobre la arena y resulta muy placentero absorber su calor ... la energía del sol acumulada en los granos de arena penetra en mi espalda y me relaja, siento ese calor acumulado y como se infiltra en mi espalda ... es relajante ... es muy agradable ... es una sensación deliciosa ... el mar azul ... el cielo azul sin nubes ... el sonido del viento, las hojas de los árboles que hay detrás de mí ... el calor en mi espalda ... el sol incide sobre mis brazos y los calienta ... al tiempo que se hunden pesados en la arena que también calienta ... relajándome más y más ... el sol calienta suavemente mi pecho y mis piernas ... mis piernas ... que se hunden pesadas en la arena que las calienta, relajándome más y más ... escucho el sonido rítmico y balanceado de las olas que parecen mecerse en este mar azul tranquilo ... bajo este cielo azul precioso ... escucho el sonido del viento en las hojas de los árboles ... percibo el olor a sal del mar azul ... tomo conciencia de mi cuerpo descansando relajado ... más relajado".

"Tomo conciencia de esta tranquilidad, relajante y llena de paz".

"Me preparo para volver ... conservando toda esta sensación de bienestar y plenitud ... contaré lentamente 1 ... 2 ... 3 ... abro y cierro las manos despacio, tomando conciencia de las pequeñas articulaciones de los dedos ... tomo aire con mas intensidad ... realizando una respiración profunda ... y abro los ojos ... conservando el estado de relax y calma que he logrado con este ejercicio de relajación".

Ficha 3 La relajación me ha ido...



He notado que conseguía relajarme porque...

Me he sentido a lo largo de la relajación...

En ocasiones me costaba relajarme porque...

Ficha 4 El mapa de mi cuerpo

Estoy tumbada con los ojos cerrados.... Me voy alejando de los ruidos y prisas cotidianas... visualizo mi cuerpo como si lo estuviera mirando frente a un espejo... Hago un recorrido por él, explorando las zonas en las que hay más tensión...

Hago un mapa de las tensiones de mi cuerpo... y también de las zonas que siento con claridad y aquellas que apenas puedo notar, estas últimas coincidirán casi siempre con zonas tensas... Le otorgo el color rojo a las zonas de tensión y un color azul a las zonas que siento relajadas, confecciono así un mapa en color que muestra los territorios tensos y relajados de mi cuerpo...

A partir de este instante comienzo a visualizar que con cada respiración entra un aire azul, limpio, puro, relajante... Conforme el aire azul penetra en mi organismo relaja mi cuerpo, la tensión comienza a disolverse como un azucarillo...

Con cada espiración sale un aire rojo, la tensión se va, se disuelve... Entra un aire azul, relajante.... Expulso un aire rojo y con el se va toda la tensión y las impurezas de mi organismo... Entra un aire azul, relajante... Expulso un aire rojo y con el se va toda la tensión y las impurezas de mi organismo...

Siento la relajación y la calma... Me permito permanecer en este estado unos momentos y me preparo para abandonar el ejercicio...

Regreso a mi habitación, y tomo conciencia del estado de relajación en que me encuentro, me doy cuenta de que puedo volver a este ejercicio para relajarme cuando lo desee, se que mi imaginación es una fuente de calma de tranquilidad y de paz.

(Fuente: www.larelajacion.com)

Ideas Fuerza

- ✚ *No podemos evitar las emociones pero sí controlarlas.*
- ✚ *El manejo correcto de las técnicas emocionales, requiere ensayo individual para adquirir el hábito. Realiza pequeñas pruebas para aumentar tu autodomínio.*
- ✚ *No pretendas el control inmediato de tus emociones, planifica el manejo de las mismas a medio y a largo plazo.*
- ✚ *Para ganar confianza empieza a entrenar en situaciones sencillas.*
- ✚ *Combina las técnicas de respiración e imaginación con las técnicas cognitivas aprendidas en anteriores sesiones.*
- ✚ *Saca tiempo diariamente para ti, para mejorar tu estado de salud, para encontrar tu espacio...si no te esfuerzas tú misma en sacar esos minutos, nadie lo va a hacer por ti. Tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán.*












Para el próximo día

Practica cada día las técnicas de respiración e imaginación. Busca el mejor momento para ello y regístralo después. Si lo vas hacer en la celda pide a tu compañera que no encienda la televisión y no te hable en unos minutos.

¡ Y puedes invitarla a seguir tu ejemplo !

REGISTRO DE TECNICAS EMOCIONALES								
		DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
RESPIRACION PROFUNDA	Nº ensayos							
								
		B-M-R	B-M-R	B-M-R	B-M-R	B-M-R	B-M-R	B-M-R
IMAGINACION AUTO DIRIGIDA	Nº ensayos							
								
		B-M-R	B-M-R	B-M-R	B-M-R	B-M-R	B-M-R	B-M-R

Algo para pensar...

Si (Rudyard Kipling)

Si

*Quedes conservar tu cabeza, cuando a tu alrededor
todas la pierden y te cubren de reproches;*

*Si puedes tener fe en ti misma, cuando las demás duden de ti
y ser igualmente indulgente para su duda;*

Si puedes esperar y no sentirte cansada con la espera;

Si puedes, siendo blanco de falsedades, no caer en la mentira,

Si siendo odiada, no dar cabida al odio;

Si que te creas por eso, ni demasiado buena, ni demasiado sabia;

Si

Quedes soñar sin que los sueños te dominen,

Si puedes pensar, sin que los pensamientos sean tu único objetivo;

Si puedes encararte con el triunfo y el fracaso,

Y tratar de la misma manera a esos dos impostores;

Si puedes soportar que a la verdad que has dicho

la veas retorcida por las bribonas,

para convertirla en la trampa de los tontos,

Si contemplar que las cosas a que diste tu vida se han deshecho,

y agacharte y reconstruirlas, aunque sea con gastadas herramientas.

Si

Eres capaz de juntar, en un solo haz, todos tus triunfos

y arriesgarlos, a cara o cruz, en una sola vuelta

Y si perdieras, empezar otra vez como cuando empezaste

Y nunca mas pronunciar una palabra sobre lo que has perdido.

Si puedes obligar a tu corazón, a tus músculos y a tus nervios,

a servirte en tu camino mucho después de haber desfallecido

Y que así se mantengan, hasta que en ti no haya otra cosa

que La Voluntad que les dice: ¡Continuad!

Si

Quedes hablar con multitudes y conservar tu virtud,

o caminar entre reinas y no cambiar tu forma de ser;

Si nadie, ni enemigas, ni amantes amigas pueden causarte daño;

Si todas pueden contar contigo, pero ninguna demasiado;

Si eres puedes llenar el minuto implacable,

con los sesenta segundos que lo recorren;

Tuya será la tierra y todo lo que hay en ella

*Y lo que vale más, serás **una mujer, hija mía.***

UNIDAD 6: Habilidades De Competencia Social

Sesión 17ª: ¿QUÉ ES UN CONFLICTO?

problema y conflicto (E1)

Problema: dificultad para satisfacer una necesidad propia.

Conflicto: enfrentamiento de intereses entre dos o más personas.

Conflicto destructivo: no manejamos adecuadamente el conflicto, por lo que tiene consecuencias negativas para nuestro bienestar y convivencia.

Conflicto constructivo: manejamos el conflicto, regulando la situación, lo que tiene consecuencias positivas gracias a la cooperación de las partes y que supone una mejora de nuestras relaciones.

tipos de conflicto (E2)

- ✚ **Emocional:** a nivel afectivo, relacional.
- ✚ **Hábito:** afecta al comportamiento de nuestra convivencia diaria.
- ✚ **Percepción:** diferentes formas de interpretar una misma situación.
- ✚ **Intereses:** enfrentamiento entre lo que yo quiero y lo que tú quieres.
- ✚ **Inconsciente:** no nos damos cuenta de que existe.
- ✚ **Consciente:** nos damos cuenta de que existe.

tipos de resolución pacífica (E3)

- ✚ **Mediación:** existe un tercero como facilitador del proceso de regulación de conflicto. El mediador es parte objetiva, no da soluciones; éstas serán alcanzadas por acuerdo a través de las partes.
- ✚ **Negociación:** no existe una tercera persona, el conflicto se regula por acuerdo de las partes.
- ✚ **Conciliación:** una vez planteada la situación y resueltas las dudas, es una tercera persona la que propone las soluciones hasta que exista acuerdo entre las partes. Sistema judicial.
- ✚ **Arbitraje:** el tercero forma parte activa del proceso, es la figura que lo dirige. Sistema judicial.



Ficha 1 ¿Problema o Conflicto?

Tal y como hemos visto, no es lo mismo tener un problema que tener un conflicto. vamos a describir distintas situaciones para intentar averiguar si son una cosa o la otra.

P C

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		



Ficha 1 ¿Problema o Conflicto? (continuación)

También sabemos que los conflictos pueden ser destructivos (cuando no los manejamos adecuadamente) o constructivos (cuando somos capaces de manejarlos adecuadamente). Vamos a ver ahora como convertir un conflicto que en principio puede resultar destructivo en constructivo

Un ejemplo de conflicto destructivo sería:

Para convertirlo en constructivo se podría:

Un ejemplo de conflicto destructivo sería:

Para convertirlo en constructivo se podría:

Un ejemplo de conflicto destructivo sería:

Para convertirlo en constructivo se podría:



Ficha 2 ¿qué situación!

De las siguientes situaciones, que te proponemos, intenta identificar el tipo de conflicto y como podría resolverse adecuadamente.



¡Estoy harta! Esto tenemos que solucionarlo ya.

Tipo de conflicto:

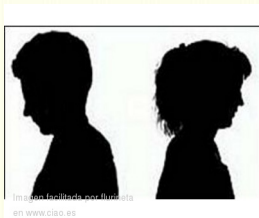
Se podría plantear:



¿Por qué siempre tengo que hacerlo como quiere ella?

Tipo de conflicto:

Se podría plantear:



Ya no voy a discutir más, tenemos que separarnos.

Tipo de conflicto:

Se podría plantear:



Ellas empezaron.

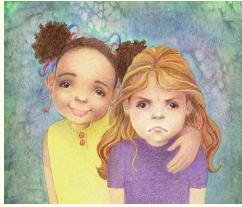
Tipo de conflicto:

Se podría plantear:



Ficha 2 ¿qué situación! (continuación)

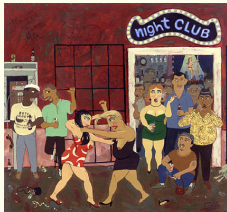
De las siguientes situaciones, que te proponemos, intenta identificar el tipo de conflicto y como podría resolverse adecuadamente.



¿Estás enfadada conmigo? No, no es nada.

Tipo de conflicto:

Se podría plantear:



¡Te vas a enterar!

Tipo de conflicto:

Se podría plantear:



Recoge tus cosas no puedo vivir así.

Tipo de conflicto:

Se podría plantear:



¿Puedes cambiar de canal?

Tipo de conflicto:

Se podría plantear:

Ficha 3 ¡Somos un grupo!



De la dinámica en la que acabas de participar puedes sacar algunas conclusiones. Toma nota de ellas, te pueden servir en alguna situación de futuro.

1 ¿Cómo ha resultado para ti esta experiencia?

2 ¿Te parece que era difícil que la compañera que se ha ido voluntariamente supiera qué es lo que tenía que hacer para entrar en el grupo? ¿Por qué?

3 ¿Te ha parecido que el tiempo que se ha tardado en resolver el ejercicio era poco, el necesario, demasiado?

4 Ponte en el lugar de la compañera que lo ha realizado... ¿Hubieras hecho lo mismo? ¿Qué hubieras hecho tú?

5 ¿Cómo te has sentido con respecto a las personas que formabais parte del grupo? ¿Cómo crees que ha podido sentirse la compañera que estaba fuera del círculo?

Ideas Fuerza

- ✚ *Para poder afrontar un conflicto primero hay que reconocerlo.*
- ✚ *Tengo un problema cuando necesito conseguir algo o solucionar una situación que está en mi mano.*
- ✚ *Tengo un conflicto cuando hay más personas involucradas y debo contar con ellas para resolverlo.*
- ✚ *Los conflictos son inevitables y necesarios, todos tenemos conflictos.*
- ✚ *No todos los conflictos son negativos, resolverlo puede reforzar la relación.*
- ✚ *Las personas nos relacionamos en distintos contextos y en ellos se pueden generar múltiples situaciones conflictivas, todas ellas diferentes.*
- ✚ *Las personas somos diferentes y por ello hacemos frente a los conflictos de manera distinta.*
- ✚ *Si conocemos varios estilos de resolución pacífica, podemos elegir el método más adecuado al conflicto y a nuestra personalidad.*
- ✚ *En ocasiones la comunicación respetuosa y sincera puede ahorrarnos un proceso conflictivo.*



Para el próximo día

1 Piensa en alguna situación conflictiva que tengas con alguien de tu familia.

2 Anota qué tipo de solución puedes proponer para que las dos personas salgáis ganando algo de este conflicto.

3 ¿Te atreves a imaginar qué ganarías tú y qué ganaría tu familiar, si pudieséis llegar a un Acuerdo.

La situación conflictiva que me gustaría resolver es...

Creo que podríamos intentar...

Con ello yo ganaría...

Con ello mi familiar ganaría...

Algo para pensar...

“Si practicamos el ojo por ojo, diente por diente, el mundo entero estará muy pronto ciego y desdentado”.

Gandhi

“Un problema irresoluble, es un problema mal planteado”.

Albert Einstein

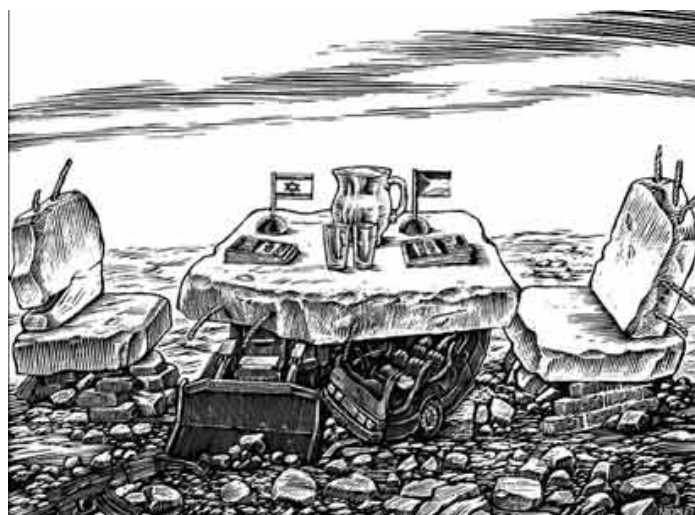
“El adversario debe ser liberado del error mediante la paciencia y la simpatía. Liberado, no aplastado; convertido y no aniquilado”.

Gandhi

- El distraído tropezó con ella.
- El violento la usó como proyectil.
- El emprendedor construyó con ella.
- El caminante cansado, la usó como asiento.
- Para los niños fue un juguete.
- Drummond hizo poesía con ella.
- David mató a Goliat.
- Michelángelo extrajo de ella, la más bella escultura.

“En todos los casos la diferencia no estaba en la **pedra**, sino en el hombre.
No existe piedra en tu camino que no puedas aprovechar para tu propio crecimiento”.

Anónimo



Viñeta de David Bromley perteneciente a la exposición

Círculo de Padres-Foro de Familias (CPFF), asociación integrada por 50 familias israelíes y palestinas que han perdido a parientes de primer grado en el marco del conflicto de Oriente Próximo, presenta la exposición "Viñetas del conflicto" que promueve una reflexión sobre el conflicto de Oriente Próximo, sus consecuencias y envía un mensaje a favor de la esperanza y la reconciliación. "Viñetas del conflicto" expone 50 viñetas realizadas especialmente para esta muestra por algunos de los humoristas gráficos más reconocidos del mundo.

Filmografía recomendada

“Secretos y Mentiras” dirigido por Mike Leigh (1996)
Palma de Oro de 1996

Cuenta la historia de Hortense, mujer negra que remonta sus antecedentes familiares y descubre que su madre, Cynthia, es una mujer blanca de la clase obrera. El hermano de Cynthia, es un fotógrafo que se casa con un ama de casa suburbana.

M
A
T
E
R
I
A
L

C
O
M
P
L
E
M
E
N
T
A
R
I
O

UNIDAD 6: Habilidades De Competencia Social

Sesión 18ª: MANEJO DEL CONFLICTO

comunicación verbal I (E1)

- ✚ Aclarar previamente mis propias ideas. Pensar antes de hablar
- ✚ Ordenar las ideas. No salirse del tema
- ✚ No lanzar muchas ideas a la vez o excesiva información
- ✚ Expresarse con claridad, con una expresión gramatical correcta y sencilla
- ✚ Cuidar el significado de las palabras y el uso del vocabulario
- ✚ Manifestar sentimientos

comunicación verbal II (E2)

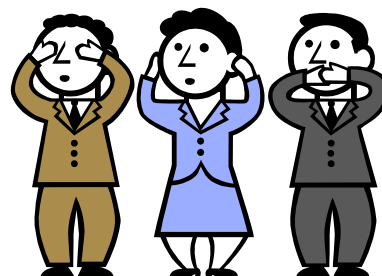
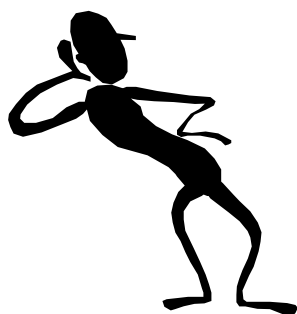
- ✚ Controlar el volumen de voz. Ni muy bajo, ni gritar
- ✚ Cuidar la duración de la conversación. No abusar del turno de palabra
- ✚ No interrumpir a quien habla
- ✚ Ofrecerse a escuchar. Poner atención a la otra persona
- ✚ Variar el tono de voz, pregunta, respuesta, sentimientos
- ✚ Articular la pronunciación correctamente.

comunicación no verbal (E3)

- ✚ Mirar a la cara de la persona con la que hablamos
- ✚ Mantener una distancia adecuada con quien hablamos
- ✚ Adoptar una postura correcta
- ✚ Hacer gestos coherentes con las manos para acompañar a las palabras que decimos, cuidando no gesticular demasiado
- ✚ La forma de vestir dice mucho de la persona
- ✚ Cuidar el contacto físico

conductas a evitar (E4)

- ✚ Parpadear mucho y muy rápido.
- ✚ Mirar fijamente o no mirar.
- ✚ Mover el cuerpo o la cabeza en exceso.
- ✚ Taparse la boca al hablar.
- ✚ Jugar o manipular objetos o la propia ropa.
- ✚ Estar de espaldas a quien nos habla.
- ✚ Tener la radio o la televisión encendida.
- ✚ Ruido excesivo de fondo.
- ✚ Rascarse, bostezar o hurgarse la nariz.
- ✚ Competir mentalmente: estar pensando en lo que vamos a responder, en lugar de prestar atención a lo que nos dicen.

**escucha activa (E5)**

- ✚ Más que oír escuchar: para ello hay que hacer un esfuerzo mental de comprensión.
- ✚ Poner la atención no sólo en las palabras, también en los gestos y en las emociones.
- ✚ Entender cómo ve la situación la otra persona.
- ✚ Devolver con otras palabras lo que hemos entendido, para facilitar las aclaraciones.
- ✚ Utilizar el lenguaje corporal y el contacto visual para animar a la otra persona a que siga hablando.
- ✚ Formular preguntas abiertas para mejorar nuestra comprensión de la otra parte.
- ✚ Escuchar hasta que la otra persona se sienta que ha sido totalmente escuchada y comprendida.

Ficha 1 ¡vamos a hablar!

Has podido observar una misma conversación, con dos escenas distintas. En la primera las personas que dialogaban estaban espalda contra espalda. En la segunda se miraban de frente. Intenta anotar las siguientes observaciones:



Escena Primera

Gestos:

Dificultades:

¿Cómo es la comunicación?

¿Cómo crees que se sienten las compañeras que dialogan de espaldas?

Escena Segunda



Gestos:

Dificultades:

¿Cómo es la comunicación?

¿Cómo crees que se sienten las compañeras que dialogan de frente?

Ficha 2 ¿Me estás escuchando?

De nuevo has tenido dos ejemplos de una conversación "parecida" pero no del todo igual. Intenta anotar las siguientes observaciones:

Escena Primera



¿Qué te han parecido los gestos de la compañera que escuchaba?

¿Cómo crees que se ha sentido la compañera que hablaba?

¿Cómo te has sentido tú contemplando la escena?

¿Sueles escuchar tú de una forma parecida?

Escena Segunda



¿Qué te han parecido los gestos de la compañera que escuchaba?

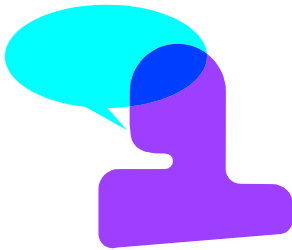
¿Cómo crees que se ha sentido la compañera que hablaba?

¿Cómo te has sentido tú contemplando la escena?

¿Sueles escuchar tú de una forma parecida?

comunicación asertiva es (I) (E6)

- ✚ Defender nuestros derechos. Nos respetamos a nosotras mismas y obtenemos el respeto de los demás.
- ✚ No sacrificar nuestros derechos. Si no lo hacemos así damos la posibilidad a otras personas a que nos traten de forma incorrecta.
- ✚ Expresar nuestros sentimientos y opiniones libremente.
- ✚ Expresar tus deseos y necesidades.
- ✚ Esforzarse por elogiar los comportamientos y opiniones de los demás.
- ✚ Decir a las demás personas como te afecta su comportamiento, para darles la oportunidad de cambiar su actitud hacia nosotras.

**comunicación asertiva (II) (E7)**

- ✚ Cuando hacemos lo que es correcto para nosotras, nos sentimos mejor internamente y tenemos una relación más auténtica y satisfactoria con nosotras mismas.
- ✚ Todas las personas tenemos derecho a ser tratadas con cortesía y respeto.
- ✚ Tenemos derecho a expresarnos mientras no violemos los derechos de las demás personas.
- ✚ Ganaremos mucho en la vida si somos capaces de defender nuestros derechos, a la vez que potenciamos los mismos derechos en las demás personas.
- ✚ Todo el mundo se beneficia del comportamiento asertivo.



Ficha 3 ¿Viene mi suegra a comer?

Describe las tres situaciones que acabas de observar intentando contestar...

Escena Primera

¿Qué sentimiento te ha provocado ésta escena?

¿Qué emociones crees que tenían quienes participaban en la escena?

¿Cómo crees que evolucionará el conflicto en ésta situación?

¿Crees que es la mejor forma de enfrentarse al conflicto? ¿Por qué?

Escena Segunda

¿Qué sentimiento te ha provocado ésta escena?

¿Qué emociones crees que tenían quienes participaban en la escena?

¿Cómo crees que evolucionará el conflicto en ésta situación?

¿Crees que es la mejor forma de enfrentarse al conflicto? ¿Por qué?

Escena Tercera

¿Qué sentimiento te ha provocado esta escena?

¿Qué emociones crees que tenían quienes participaban en la escena?

¿Cómo crees que evolucionará el conflicto en esta situación?

¿Crees que es la mejor forma de enfrentarse al conflicto? ¿Por qué?

reconocimiento de las emociones(E8)

- ✚ Reconocimiento de las emociones.
- ✚ Cuando me enfrento a un conflicto voy con mi carga emocional y afectiva.
- ✚ Tengo que reconocer mi frustración, ansiedad y tensión.
- ✚ Tengo que ser consciente de mi enfado, mi rabia, mi tristeza, mi miedo o mi dolor.
- ✚ Tengo que procurar siempre serenarme y relajarme.



Ficha 4 (Pensamientos y Emociones)

Toda situación conflictiva puede provocarnos emociones tanto negativas como positivas. También puede generar en nosotras pensamientos de uno u otro signo...

Pensamientos

Positivos:

Negativos:

Emociones

Positivas:

Negativas:

Ideas Fuerza

- ✚ Cuidar la comunicación es fundamental para afrontar un conflicto.
- ✚ Hemos de cuidar tanto la comunicación verbal, como la no verbal.
- ✚ Escuchar de una manera activa a la otra persona potencia la relación.
- ✚ Si queremos que nos escuchen primero debemos escuchar.
- ✚ En un conflicto ambas partes deben expresar asertivamente su postura.
- ✚ Para buscar una solución al conflicto es tan negativo no expresar mi postura, como mostrarme agresiva en mi comunicación.
- ✚ Es importante expresar los sentimientos generados en un conflicto.



Para el próximo día

Para poner en práctica el reconocimiento de las emociones dentro de un conflicto, pide a una amiga que te cuente alguno que haya tenido recientemente con una persona cercana. Tienes que escuchar activamente a tu amiga, preguntale hasta que no te queden dudas, déjale que se desahogue y hable de sus sentimientos y los pensamientos que generó el conflicto y cómo este se resolvió, si se solucionó o no. Tendrás que anotar algunas cosas...

Cual es el conflicto:

Cuales son los sentimientos de tu amiga:

¿Qué pensamientos tuvo a lo largo del conflicto?

Tras el conflicto, como está la relación:

Qué sentimientos existen hoy en dicha relación:

Algo para pensar...

“Mientras que la agresividad es instintiva, la violencia es cultural y, por lo tanto, se puede prevenir educativamente. La violencia se produce cuando no se ha aprendido a controlar la propia agresividad o la del otro”.

“La violencia es una manifestación posible del conflicto pero no una consecuencia inevitable del mismo”.

J.C. Torrego

“Cuenta una leyenda persa que, al comienzo de los tiempos, los dioses repartieron la verdad, entregando a cada persona una pequeña parte. De tal manera que, para reconstruirla, hiciera falta poner el trozo de cada uno”.

“No hay parte insignificante, innecesaria. Todas resultan imprescindibles para reconstruir la verdad. Según esta hermosa leyenda, verdad y comunicación serían dos caras de una misma moneda”.

“La participación no solo es un derecho de todas y cada una de las personas, sino un deber para reconstruir la verdad”.

M.A. Santos Guerra

“Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo”.

Albert Einstein

Lectura recomendada

“El Diario de Jasmína” de Jasmína Tesanović

El diario de la escritora Jasmína Tesanović es un testimonio personal y político de los acontecimientos ocurridos en Belgrado y Serbia desde marzo de 1998 hasta julio de 1999, un mes después de la firma del tratado de paz. Desde la perspectiva y la sensibilidad de una mujer, madre e intelectual, que siente que involuntariamente se le ha obligado a entrar en una guerra “que es de otros”, el libro documenta el clima bélico en Kosovo, las sanciones contra Serbia, el avance del fascismo en el país y la vida bajo los bombardeos de la OTAN hasta el advenimiento de la paz.

UNIDAD 6: Habilidades De Competencia Social

Sesión 19ª: RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Ficha 1 (Piedra, papel o tijera)



Vamos a plantear distintas situaciones e intentaremos diferenciar en qué consiste el conflicto, cuales son los pensamientos que afloran durante el mismo y cuales son los sentimientos que provoca.

Caso Primero

El conflicto consiste en...

Los pensamientos que afloran son...

Los sentimientos que provoca son...

Caso Segundo

El conflicto consiste en...

Los pensamientos que afloran son...

Los sentimientos que provoca son...

Caso Tercero

El conflicto consiste en...

Los pensamientos que afloran son...

Los sentimientos que provoca son...

PASOS PARA LA SOLUCIÓN GUIADA DE CONFLICTOS**mediación I (E1)**

1. **Preparación del proceso:** se explica la importancia de regular un conflicto. Las partes deben querer resolver esta situación y asumir el compromiso de intentarlo. Se presenta la persona que va a ejercer la mediación, la cual, no dará soluciones, sólo guiará el proceso. Son las partes quienes deben establecer las pautas mínimas a respetar (ej: respetar los turnos de palabra).
2. **Análisis de la situación:** por turnos las partes cuentan lo sucedido y los sentimientos derivados de ello. Se reflexiona sobre las posibles causas y las posibles consecuencias.

mediación II (E2)

3. **Devolución:** Las partes deben comprender la postura del otro y sus sentimientos. Para ello se puede realizar un cambio de roles, de manera que cada parte adoptará el papel del otro. Quién realiza la mediación presenta una exposición objetiva de los hechos.
4. **Parada:** Para continuar con el trabajo es necesario tomarse un momento de descanso, que las mentes se despejen y reunir fuerzas para continuar el proceso.

mediación III (E3)

5. **Expectativas de resolución:** las partes deben explicar lo que pretenden con este proceso, hasta donde están dispuestos a comprometerse. Se aclaran los intereses contrapuestos (no estoy dispuesto a...) y los intereses comunes (estoy dispuesto a...) y se dan varias alternativas de solución. Se discuten las alternativas hasta encontrar una con la que ambas partes ganen y que estén dispuestos a aceptar. Si los pasos anteriores se han realizado adecuadamente, este paso será más sencillo. Hay que tomarse el tiempo necesario y no llegar a un acuerdo sólo por querer finalizar. Si el proceso se dificulta, es mejor parar y retomar otro día.

mediación IV (E4)

6. **Compromiso:** se redacta y firma el acuerdo, concretando al máximo todos los puntos que lo definen. Se fija una fecha para la revisión.

7. **Revisión:** se lee el acuerdo y ambas partes explican el cumplimiento o incumplimiento del mismo. En caso de que el acuerdo no haya sido cumplido o no esté dando los resultados esperados se replantea el proceso, ¿por qué no está funcionando?, ¿qué hemos de cambiar? Si es necesario se retoma el proceso para realizar otro acuerdo o se vuelven a definir los puntos débiles. Hacer todas las revisiones que sean necesarias hasta la regulación total del conflicto.

preparar la resolución (E5)

- + Reconocer y aceptar las emociones propias.
- + Estar dispuesto a reconocer las emociones del otro.
- + Estar dispuesto a escuchar y comprender al otro.
- + Reflexionar sobre cuáles son mis necesidades no satisfechas en esta situación.
- + Separar problemas anteriores o derivados de la situación que generó el conflicto.
- + Evitar responsabilizar sólo a una parte, tanto “yo tengo la culpa” como “la culpa la tiene el otro”. La responsabilidad en un conflicto siempre es compartida.
- + Comprender y respetar que las partes tienen una percepción distinta de la misma realidad.

qué piensa cada parte (E6)

- + Yo tengo la razón (**reforzamiento**)
- + La otra parte es mi enemiga (**imagen de enemigo**)
- + Mis actos son los razonables (**racionalización**)
- + Yo soy víctima de los actos de la otra parte (**victimización**)
- + La otra parte no vale nada (**deshumanización**)
- + La otra parte siempre tiene esta actitud (**generalizaciones**)
- + Cada persona tenemos una percepción distinta de una misma realidad.

Ficha 2 (Mediando en un conflicto)



Has podido observar un caso práctico de resolución de conflictos. Intenta descubrir los siguientes aspectos de las dos personas afectadas por el mismo:

Amiga A

Gestos, comunicación no verbal, actitudes:

¿Cómo es su comunicación?

¿Cómo crees que se siente la amiga A?

Amiga B

Gestos, comunicación no verbal, actitudes:

¿Cómo es su comunicación?

¿Cómo crees que se siente la amiga B?

Proceso de resolución del conflicto

¿Crees que se ha solucionado el conflicto?

¿Qué ha sido lo más positivo?

¿Y lo más negativo?

¿Queda algo por solucionar? ¿Qué se puede hacer?

Ideas Fuerza

- ✚ *Para enfrentarse a un conflicto lo primero es reconocer que tenemos un conflicto.*
- ✚ *Tengo que reconocer mis sentimientos y mis emociones.*
- ✚ *Para una resolución favorable debo comprender plenamente a la otra persona.*
- ✚ *Es fundamental crear un clima de confianza y relajación antes de enfrentarme al conflicto.*
- ✚ *El proceso de resolución de conflicto es difícil y emotivo, por lo que requiere haber trabajado mis emociones antes.*
- ✚ *Para llegar a un acuerdo primero debo saber en qué estoy dispuesta a ceder.*
- ✚ *La culpa en un conflicto nunca es sólo de una parte, la responsabilidad es compartida.*
- ✚ *Afrontar un conflicto mejora y refuerza la relación.*
- ✚ *Para realizar un proceso de resolución de conflictos, es necesario que ambas partes quieran resolverlo.*
- ✚ *Las personas percibimos una misma realidad de modos diferentes.*
- ✚ *La comunicación es fundamental para llegar a una solución.*
- ✚ *La puesta en práctica de las habilidades necesarias para la solución de conflictos, puede ayudarnos a prevenir otra situación difícil.*



Para el próximo día

Intenta hacer memoria de la última vez que tuviste un conflicto con alguien importante para tí y que no haya quedado resuelto del todo.

Intenta averiguar cuales son tus sentimientos y tus pensamientos.

Intenta ponerte en el lugar de la otra persona e imaginar qué siente y qué piensa ella.

¿ves alguna posibilidad de acuerdo?

¿Recuerdas cual era el conflicto?

¿Qué sentías?

¿Qué pensamientos tuviste durante el conflicto?

¿Y la otra persona? ¿Qué crees que sentía o pensaba?

¿Crees que podéis llegar a algún acuerdo? ¿Cómo lo harías?

Algo para pensar...

“Mí padre también le hacía reproches a ella, le decía que él no podía ocuparse de todo, que mí madre tenía la culpa de que mí hermano fuera un holgazán de tomo y lomo y sacara malas notas porque, decía mí padre, no podía ser cosa de la inteligencia ya que él era un hombre inteligente, por lo tanto esos fracasos eran cosa suya, y sin embargo mí hermano era tonto y un holgazán de tomo y lomo, aunque mí madre no estaba considerada como una persona inteligente en la familia, o sea que tal vez le venga de ahí a mí hermano. Alguna vez mí padre tenía la firme sospecha de que por lo menos yo era inteligente, aunque eso era un pobre consuelo porque un hombre siempre desea poder estar orgulloso de su hijo. En una familia verdadera, como la que deseaba mí padre, el padre está orgulloso de su hijo, y mí hermano hubiera debido esforzarse más en ello, pero él no se esforzaba en absoluto, cualquier cosa que haga será inútil, decía siempre mí hermano. No era fácil satisfacer a mí padre porque él era bueno en todo lo que hacía, y lo que él no hacía no era importante.”

Fragmento del libro “Mejillones para cenar” de Birgit Vanderbeke

Lectura recomendada

“La elegancia del erizo” de Muriel Barbery

Dos habitantes de un inmueble burgués de París esconden un secreto. Renée, la portera, lleva mucho tiempo fingiendo ser una mujer común. Paloma tiene doce años y oculta una inteligencia extraordinaria. Ambas viven en conflicto con su entorno vecinal y se esfuerzan por sobrevivir y vencer la desesperanza

UNIDAD 6: Habilidades de Competencia Social

Sesión 20ª: MOTIVACIÓN PARA EL CAMBIO PERSONAL



cambiar... (E1)

Cambiar es un proceso que ocurre durante un largo periodo de tiempo normalmente imperceptible, a veces ocurre de forma notoria. La gente puede estar cambiando aunque parezca que está parada, otras parece que se están moviendo aunque estén dando vueltas sobre sí mismas.

a veces no cambiamos porque... (E2)

No podemos: no cambiaremos si creemos que no podemos hacerlo.

No queremos hacerlo: cuando pensamos que los beneficios del cambio son iguales a los costes, cuando percibimos que los demás intentan presionarnos para cambiar o para no hacerlo.

No sabemos cómo hacerlo: deseamos hacerlo pero no sabemos cómo.

No sabemos que cambiar: nos sentimos desorientados sobre lo que debemos cambiar pero deseamos hacerlo.

algunos mensajes de género que nos impiden cambiar (E3)

Los **estereotipos "clásicos"** que nos dicen que debemos ser sumisas, pasivas, sensibles, abnegadas...frente a rasgos como independencia, seguridad, firmeza...han sido potenciados en los hombres.

La **sobre valoración del rol de madre** que absorbe todo el espacio de la mujer

Vivir para los otros: dedicación al matrimonio, a la pareja, a los hijos a los padres. Limita el tiempo que nos dedicamos a nosotras mismas.

Ser en los otros: las mujeres nos complementamos en alguien (marido, pareja, madre...)

Ser a través de otras personas: la valoración de la mujer depende de lo que consiguen los demás.



FICHA 1 (Cuento Rosa Pastel)

Érase una vez en el país de los elefantes, había una tribu en la que las elefantas tenían una piel lisa como una manzana, tenían los ojos grandes y brillantes y la piel color rosa pastel. Tal belleza se debía a que las elefantas sólo comían cardos y ortigas desde que nacían. No lo hacían por placer. En realidad, los cardos y todavía peor las ortigas, no saben nada bien. Pero eso sí, hacen que la piel se vuelva lisa y rosa y que los ojos sean grandes y brillantes. Los cardos y las ortigas crecían en un pequeño jardín cercado en el que las elefantitas se encerraban para jugar entre ellas y comer plantas.

“Niñas”, decían los padres, “terminad todos los cardos y comed hasta la última ortiga porque si no nunca os volveréis bellas como vuestras madres, nunca tendréis los ojos grandes y brillantes como ellas y ningún elefante querrá casarse con vosotras cuando seáis mayores”. Y para ayudar a que el rosa llegara a las elefantitas, llevaban zapatillas rosas, collarines rosas y unos grandes lazos rosas en la punta de la cola.

Desde su jardín cercado, las elefantitas veían como sus hermanos y primos, todos de un bonito color gris, jugaban en la sabana, comían hierba verde, se duchaban en el río, se revolcaban en el fango y dormían la siesta debajo de los árboles.

Margarita, una elefantita más, a pesar de los cardos y las ortigas no se volvía de color rosa. Esto entristecía a su madre elefanta y enfurecía a su padre elefante. “A ver Margarita” le decían ¿Por qué sigues teniendo ese espantoso color gris que sienta tan mal a una elefantita? ¿Actúas de mala fe? ¿Eres una rebelde? ¡Cuidado Margarita, si sigues así nunca te convertirás en una bella elefanta!

Margarita, cada día más gris, se comía algunos cardos y ortigas para complacerles. Y el tiempo pasó y Margarita no se volvía rosa. Sus padres, poco a poco, abandonaron toda esperanza de verla convertirse en una bella elefanta, de piel lisa y con grandes ojos brillantes, como tenía que ser y un día decidieron dejarla en paz.

Y en un precioso día, Margarita, muy contenta, salió del cercado, se quitó las zapatillas, el collar y su bonito lazo rosa y se fue a jugar en la hierba alta, entre los árboles que daban deliciosos frutos y a revolcarse en el fango.

Desde el jardincito la miraban las demás elefantitas. El primer día, asustadas, el segundo con desaprobación, el tercero con perplejidad y el cuarto con envidia. Al quinto día las más valientes empezaron a salir del cercado una por una. Y las zapatillas, los collares y los bonitos lazos rosas se quedaron por montones entre cardos y ortigas.

Después de haber jugado entre la hierba, haber probado deliciosos frutos y haber dormido a la sombra de los grandes árboles, ni una sola de las elefantitas quiso volver a llevar zapatillas, comer cardos y ortigas o volver a entrar en el cercado nunca. Desde aquel día, si se contempla a los pequeños de la tribu, se hace difícil distinguir cuáles son elefantitos y cuáles elefantitas.

(Taller de crecimiento. Michelle Arcand. Bélgica)



FICHA 1 (Continuación)

Lee atentamente el cuento y comenta con tus compañeras qué es lo que te ha sugerido.

1.- ¿Qué sentimientos te produce la lectura del cuento?

2.- ¿Qué partes del cuento te han llamado la atención?

3.- ¿Crees que lo que le sucedió a elefantita nos sucede a las mujeres? ¿Por qué?

4.- ¿Por qué crees que nos cuesta tomar decisiones? ¿Nos sentimos culpables?

5.- ¿Qué crees que le llevó a Margarita a salir del cercado? ¿Cómo crees que se sintió después de salir? ¿Cómo se sentía antes?

6.- ¿Qué crees que pensaron los demás cuando decidió cambiar al salir del cercado?

7.- Algún comentario, duda, observación....



Ficha 2

Te propongo que entre todas pensemos alguna situación que hayamos vivido o quizás conozcamos a alguien que le haya sucedido algo parecido a lo de la elefantita en el cuento Rosa Pastel. Compártela con el grupo para que aprendamos y reflexionemos juntas.

Recuerdo que una vez me pasó...

Recuerdo que una vez una amiga... mi madre..., mi hermana...mi vecina la pasó...

Mi reflexión personal es que...

Lo que podemos hacer es...

Ideas Fuerza

- ✚ *Para cambiar es necesario reflexionar sobre nuestra vida y preguntarnos cómo queremos vivir y qué queremos hacer. Es una tarea personal.*
- ✚ *Cambiar no es sencillo, podemos temer las consecuencias que nuestro cambio pueda tener en los demás y que nos tachen de egoístas, haciéndonos sentir mal y paralizar nuestro deseo de cambio.*
- ✚ *Algunos de los factores que nos impiden cambiar están relacionados con lo que significa ser mujer en nuestra cultura y en nuestra sociedad.*
- ✚ *Nos han socializado para ser sumisas, pasivas, poco asertivas... lo que nos dificulta el poder cambiar.*
- ✚ *Intentar superar los obstáculos abre nuevas oportunidades y produce sensación de libertad.*



Para el próximo día

Escribe en una hoja los nombres de las personas que crees que tuvieron una influencia negativa y un mensaje negativo que recibiste de ellas. Haz lo mismo con las positivas.

Ahora que ha pasado el tiempo...
¿Qué lectura haces de ellas y de los mensajes que te enviaron?

Una persona que me influyó negativamente fue

su mensaje fue

Ahora lo valoro

Una persona que me influyó positivamente fue

su mensaje fue

Ahora lo valoro

Algo para pensar...

“Es mejor una acción pequeña todos los días, que una grande de vez en cuando”.

Anónimo

“No hay barrera, cerradura ni cerrojo que puedas imponer a la libertad de mi mente”.

Virginia Wolf

“Cuanto más se dividen los obstáculos son más fáciles de vencer”.

Concepción Arenal

“Para abrir nuevos caminos hay que inventar, experimentar, crecer, correr riesgos, romper las reglas, equivocarse y divertirse”.

Mary Lou Cook

“Nos han enseñado a tener miedo a la libertad, miedo a tomar decisiones, miedo a la soledad. El miedo a la soledad es un gran impedimento en la construcción de la autonomía”.

Marcela Lagarde

UNIDAD 6: Habilidades de Competencia Social

Sesión 21ª: APRENDER A CAMBIAR



estadios del proceso de cambio (E1)

1. No somos conscientes de los comportamientos problemáticos, por ignorancia, actitudes defensivas, haber fracasado anteriormente al intentar cambiar por no creer que podemos hacerlo.
2. Nos mostramos ambiguas ante el cambio, dudamos de los beneficios frente a los costes, no queremos cambiar lo suficiente como para arriesgarnos a iniciar algo diferente.
3. Valoramos más los pros que los contras del cambio, iniciamos procesos cognitivos, afectivos y evaluativos necesarios para el cambio.
4. Decidimos cambiar aunque no sepamos cómo.
5. Consolidamos las ganancias obtenidas frente a los costes del cambio.

pasos para el cambio personal (I) (E2)

Concienciarnos y convencernos

El cambio comienza cuando la persona siente la necesidad de cambiar: por una necesidad personal o por algo que sentimos que no anda bien. Debemos estar convencidas de que queremos hacer algún cambio.

Aclararnos

Hay que empezar siendo honestas con nosotras mismas e identificar cuales son nuestros motivos, deseos, aspiraciones...A veces necesitamos tomarnos tiempo para escucharnos a nosotras mismas. También podemos compartir con alguien nuestra confianza para tener una perspectiva diferente.

pasos para el cambio personal (II) (E3)

Decidirnos y comprometernos

La única persona que puede hacer algo para cambiar su vida o algo de ella somos nosotras mismas, aunque podamos necesitar ayuda del exterior. Debemos decidir qué cambio queremos hacer.

Continuar y mantener:

El cambio es un proceso que dura toda la vida, ¡no te detengas!

pasos que te ayudarán a crecer (I) (E4)

Identifica tus máscaras: qué tengo bloqueado.

Acéptate como eres: con tus capacidades y límites.

Aprende a pedir ayuda: acepta la ayuda de los demás, no somos omnipotentes.

Crea una imagen positiva de ti: confía en tus capacidades.

pasos que te ayudarán a crecer (II) (E5)

Acepta tus confusiones: el malestar es un paso necesario para cambiar.

Relaciónate con el entorno: mejora el contacto con tu medio.

Acepta los errores: debemos ser perseverantes.

Reajusta tu percepción: ábrete a nuevas percepciones del mundo y de los demás.

Prepárate para más: no te limites.

la culpa se puede producir cuando (E6)

- No actuamos según los mensajes de género recibidos.
- Tenemos doble jornada laboral y sentimos que estamos fallando en alguno de los dos sitios.
- No respondemos cuando alguien espera algo de nosotras.
- Anteponemos una necesidad nuestra a una de los demás.

¿por qué **sigo** sintiéndome **culpable**? (E7)

- Puedo obtener compasión de los otros.
- Por miedo a actuar según los propios valores.
- Por poner límites a los otros.
- Culpabilizándome creo que puedo solucionar las cosas.



FICHA 1 (La lección de la mariposa)

Un día de primavera, un viajante descansaba tranquilamente al borde del camino bajo un árbol. Mirando la naturaleza que le rodeaba, observó como la oruga de una crisálida de mariposa intentaba abrirse paso a través de una pequeña abertura aparecida en el capullo. Estuvo largo rato contemplando cómo la mariposa iba esforzándose hasta que de repente pareció detenerse.

Tal vez la mariposa, pensó el hombre, había llegado al límite de sus fuerzas y no conseguiría ir más lejos. Así que decidió ayudar a la mariposa, cogió unas tijeras de su mochila y ensanchó el orificio del capullo. La mariposa de esta forma, salió fácilmente. Su cuerpo estaba blanquecino, era pequeño y tenía las alas aplastadas.

El hombre preocupado continuó observándola, esperando que en cualquier momento, la mariposa abriera sus alas, las estirara y echara a volar. Pero, pasó el tiempo y nada de eso ocurrió. La mariposa nunca voló y las pocas horas que sobrevivió las pasó arrastrando su cuerpo débil y sus alas encogidas hasta que finalmente murió.

Aquel caminante, cargado de buenas intenciones, con voluntad de ayudar y evitar el sufrimiento de la mariposa, no comprendió que el esfuerzo de aquel insecto para abrirse camino a través del capullo era absolutamente vital y necesario, pues era precisamente la manera que la naturaleza había dispuesto para que la circulación de su cuerpo llegara a las alas y estuviera lista para volar una vez hubiera salido al exterior.

Algunas veces, es justamente tiempo y esfuerzo lo que necesitamos para evolucionar y crecer en nuestra vida. En realidad, si la naturaleza nos permitiera vivir sin obstáculos, quedaríamos muy limitados en nuestro inmenso potencial. Nunca llegaríamos a desarrollar nuestra verdadera plenitud.

(Cuento anónimo)



FICHA 1 (Continuación)

1.- ¿Qué te sugiere este cuento?

2.- ¿Qué te parece la actitud del viajante? ¿Y la de la mariposa?

3.- ¿Has estado alguna vez en alguna situación parecida? ¿Qué pasó? ¿Cómo te sentiste?

4.- ¿Qué crees que hubiera pasado si la mariposa no hubiera sido liberada?

5.- Imagina otro final para este cuento

6.- Mi reflexión final es...



Ficha 2

Dedica unos minutos para reflexionar lo trabajado en estas sesiones y pregúntate a tí misma:

¿Qué aspectos necesito cambiar?

¿Qué me está impidiendo cambiar y tomar decisiones?

¿Me siento culpable de algo?

¿Estoy dispuesta a cambiar y a trabajar para conseguirlo?

¿Cómo me siento conmigo misma?

¿Merezco algo mejor?

¿Qué estoy dispuesta a arriesgar?

¿Qué voy a ganar?

Me voy a regalar a mí misma por todo mi esfuerzo

Ideas Fuerza

- ✚ *Los sentimientos de culpa son también obstáculos que pueden frenar nuestro proceso de cambio personal, sobre todo cuando entran en contradicción con los mandatos de género que nos marcan lo que significa ser mujer y el rol asociado a ello.*
- ✚ *Analizar nuestros sentimientos de culpa nos ayuda a cambiar.*
- ✚ *Los cambios son parte de la existencia. En ellos siempre dejamos algo atrás.*
- ✚ *No olvides que el cambio puede doler, pero también libera.*
- ✚ *Siempre podemos decidir cómo queremos ser y vivir.*
- ✚ *Nada nos ata al pasado, podemos elegir cómo vivir nuestra vida.*



Para el próximo día

Te vamos a pedir un esfuerzo más de reflexión. Piensa en una situación personal desagradable que hayas sufrido y anota los automensajes y pensamientos que te surgieron espontáneamente. Estos te generaron un malestar que es necesario que detectes para poder sustituirlos por otros más positivos.

Las siguientes preguntas te ayudarán.

¿Es verdad lo que me digo?

¿No estaré exagerando?

¿Cómo me afecta lo que me digo?

¿Qué me puedo decir de otra manera positiva?

Algo para pensar...

M
A
T
E
R
I
A
L

C
O
M
P
L
E
M
E
N
T
A
R
I
O

La vida es una oportunidad, aprovéchala
La vida es belleza, admírala
La vida es beatitud, saboréala
La vida es un sueño, hazlo realidad
La vida es un reto, afróntalo
La vida es un deber, cúmplolo
La vida es un juego, júégalo
La vida es preciosa, cuídala
La vida es riqueza, consévala
La vida es amor, gózala
La vida es un misterio, descríbelo
La vida es promesa, cúmplela
La vida es tristeza, supérate
La vida es un himno, cántalo
La vida es un combate, acéptalo
La vida es una tragedia, domínala
La vida es una aventura, arrástrala
La vida es una felicidad, merécela
La vida es la vida, defiéndela

Teresa de Calcuta

UNIDAD 6: Habilidades De Competencia Social

Sesión 22ª: FACTORES DE RIESGO Y FACTORES DE PROTECCIÓN



factores de **riesgo** y factores de **protección**(E1)

Factores de riesgo: conjunto de características, relaciones y situaciones, individuales, familiares y sociales que pueden aumentar la probabilidad de sufrir una situación de maltrato, aumentando la vulnerabilidad de ser víctimas de violencia.

Factores de protección: aquellas circunstancias personales, ambientales, familiares que reducen, controlan o extinguen la probabilidad de que se presenten condiciones que puedan conducir a una relación de riesgo de maltrato

Micro machismos: pequeños y cotidianos controles, imposiciones y abusos de poder de los varones en la pareja. Son casi invisibles, ocultos en una aparente benevolencia.

factores **estáticos** y factores **dinámicos**(E2)

Factores estáticos: aquellas variables que no son susceptibles de cambio.

- Edad, familia de origen desestructurada, sexo, enfermedades, minusvalías, haber sufrido abusos en la infancia, estilo de crianza autoritario o laxo....

Factores dinámicos: aquellos susceptibles de cambio dependiendo de la motivación, las actitudes y los recursos tanto personales como sociales.

- Abuso de drogas y alcohol, escasos recursos personales, baja cualificación laboral y escolar...

factores de **riesgo** personales(E3)

- ✚ Sensación de agobio/tensión.
- ✚ Sensación de no poder superar las dificultades.
- ✚ Sentimientos de pérdida de confianza en sí misma.
- ✚ Fracaso escolar o bajo nivel educativo.
- ✚ Insatisfacción personal.
- ✚ Sentimientos de miedo, inseguridad personal, culpa.
- ✚ Consumo de drogas y/o alcohol.
- ✚ Estilo de comunicación pasivo.
- ✚ Actitudes de subordinación femenina.
- ✚ Tolerar y justificar la tolerancia femenina.

factores de riesgo personales (E4)

✚ Baja autoestima:

- Si la autoestima se construye desde la capacidad de crear y mantener relaciones vinculares afectivas, la pérdida de estas nos deja vulnerables, frágiles y predisponentes a desarrollar comportamientos evitativos al dolor y al rechazo.
- Muchas mujeres basan su autoestima en el desarrollo personal de terceros. La relación de pareja continúa siendo la carrera femenina más deseada y valorada.

✚ Relaciones adictivas y codependencia:

- Consumo de drogas para acompañar a su pareja, con la fantasía de que consumiendo juntos, él consumirá menos o como refugio/escape para sobrellevar relación de maltrato.
- Tendencia a establecer relaciones afectivas en las que predomina el sufrimiento, la entrega, la falta de reciprocidad.

✚ No aceptación de sentimiento de rabia:

- Esta se encuentra inhibida y conlleva somatizaciones, auto agresiones.
- A veces se transforma en culpa, auto reproches.

factores de riesgo familiares (E5)

- ✚ No apoyo familia de origen.
- ✚ Aislamiento y distancia física de familia de origen.
- ✚ Malas relaciones con los padres.
- ✚ Sobrecarga de tareas domésticas.
- ✚ Trabajo doméstico como actividad exclusiva.
- ✚ Doble jornada, trabajo y casa, sin apoyo de la pareja.
- ✚ Discusiones y tensiones con la pareja.
- ✚ Dependencia económica de la pareja.
- ✚ Presión familia de origen.

factores de riesgo ambientales y sociales(E6)

- + Largas jornadas de trabajo.
- + Inquietud ante el futuro laboral.
- + Estrés en el trabajo.
- + Limitadas oportunidades económicas.
- + Falta de recursos para el empleo del tiempo libre.
- + Estrés por presión social.
- + Carecer de redes de apoyo social, de amistades...
- + Estar aislada geográficamente o vivir en un lugar lejano, mal comunicado.
- + Trabajar a destajo.
- + Dar excesiva importancia al dinero.
- + Insatisfacción laboral y con el trato recibido.

factores de protección personales(E7)

- + Mínimo nivel educativo/formativo.
- + Buena autoestima y autoconcepto.
- + Tener una actitud positiva ante las dificultades.
- + Ser capaz de buscar recursos y buscar soluciones alternativas.
- + Ser independiente a la hora de tomar decisiones.
- + Retardar la edad de matrimonio y de iniciar relaciones precoces.
- + Poseer un mínimo de recursos personales.
- + Quererse a una misma y valorarse.
- + Darse prioridad.
- + Saber establecer límites.

factores de protección familiares (E8)

- ✚ Apoyo familia de origen o de terceras personas.
- ✚ Saber resistir a las presiones familiares.
- ✚ Saber poner límites a demandas familiares no deseadas.
- ✚ Poder contactar y tener cerca a la familia de origen.



factores de protección ambientales y sociales (E9)

- ✚ Conocer y tener acceso a servicios sociales.
- ✚ Tener un trabajo.
- ✚ Poseer mínima formación educativa.
- ✚ Tener mínima formación laboral y hábitos laborales.
- ✚ Tener autonomía económica.
- ✚ Tener acceso a grupos de ayuda, asociaciones de mujeres...
- ✚ Participar en actividades de ocio y tiempo libre.
- ✚ Tener aficiones propias, alternativas a la familia.
- ✚ Poseer escala de valores prosociales.
- ✚ Disponibilidad de espacios seguros.
- ✚ Saber buscar recursos en las distintas instituciones.
- ✚ Contribuir a la economía familiar.
- ✚ Pertener a grupos sociales en donde puedan desarrollarse y sentirse seguras.

Ficha 1 Historia de vida de Martina

Tiene 39 años y vive en un pueblo cercano a Toledo junto a su marido y su hijo de 4 años, fruto del amor con Nicolás. Estudió hasta 1º de Bachillerato. Martina lleva casada con Nicolás 2 años y medio, y anteriormente llevaban de novios 3 años. Martina es hija única, pero tiene a sus padres viviendo en Madrid. El resto de la familia de origen reside también en Madrid. Anterior a Nicolás, Martina tuvo una relación de dos años que no llegó a consolidar.

Martina actualmente no trabaja, aunque a Nicolás le conoció en un restaurante donde trabajaban ambos. Él de cocinero y ella de camarera. La relación comenzó 3 meses después de conocerse. Él ocupaba el puesto de Chef en este restaurante por lo que el nivel económico era más alto que el de Martina. Martina siempre se quejaba en ese momento de su bajo salario por las horas que desempeñaba. Así que después de dos meses, Martina y Nicolás decidieron que continuara sólo trabajando él, ya que empezaron a tener planes de aumentar la familia y así Martina se podría dedicar al cuidado de la casa y los hijos. Y así fue, tuvieron a su hija al año de relación y seguidamente se casaron. Hasta ese momento todo parecía estar correcto.

Pero Martina empezó a notar pequeños cambios en su vida como por ejemplo dejar de hacer deporte, que era su máximo hobby. Antes llevaba a su niña al colegio a primera hora y se iba al gimnasio. Ahora Martina llega del colegio se mete a la cama porque piensa que el gasto del gimnasio es excesivo. Empezó a descuidar su aseo personal y prácticamente utilizaba en su vestuario ropa de deporte, dejándose de aplicar cosméticos, ganando peso considerablemente. Siempre había sido muy presumida y la encantaba verse bien consigo misma. El marido le reprochaba esa conducta de descuido. Se empezó a sentir triste y culpable, y muchas veces esa ira la pagaba con su hija, castigándola continuamente o dejando de salir a patinar o preparar postres como lo solían hacer.

Las actividades festivas en su hogar se dejaron de hacer porque a Nicolás le dejaron de gustar y tampoco participaba en ellas. Además cuando se acababan esas fiestas, Nicolás le decía si le parecía normal su comportamiento. Dejaron de ir al cine los domingos por la tarde, no comían en familia y ella empezó a notar distanciamiento y rechazo, ya que cada vez que se dirigía Nicolás hacia ella, lo hacía con un tono de voz alto, utilizando palabrotas y gestos agresivos. Solamente notaba cierto acercamiento, aunque se sentía engañada, cuando Nicolás quería mantener relaciones sexuales.

Ella se preguntaba continuamente qué había hecho mal para que su marido hubiera cambiado tanto. Sentía una angustia y tensión casi continua, y empezó a tener problemas de salud como fatiga, vómitos, falta de sueño y deseos compulsivos de comer.

Cada vez ella pasaba más tiempo en casa y no quería relacionarse con nadie. A sus padres empezó a llamarles sólo una vez por semana y con una prima con la que siempre había tenido una relación muy estrecha, dejó de comunicarse. En el fondo se sentía bien en casa cuando Nicolás no estaba.

Ficha 2 A vueltas con Martina

1.- ¿Qué crees que le pasa a Martina?

2.- ¿Crees que esta sufriendo una relación de maltrato?. Explica el porqué de tu respuesta.

3.- ¿Crees que Martina tiene algún factor de riesgo en su relación? Señálalos:

4.- ¿Crees que tiene algún factor de protección? Señálalos:

5.- ¿Cómo crees que finaliza la historia? ¿Qué crees que va a pasar con Martina y su pareja?

6.- ¿Cómo te gustaría que finalizara esta historia? Invéntate un final.

Ficha 3 Mi propia historia

A continuación vamos a dedicar unos minutos para reflexionar y analizar nuestra propia historia, intentando pensar en los factores de riesgo que hemos tenido o todavía tenemos. Y sobre todo en los factores de protección con los que contamos y que hemos ido trabajando a lo largo del programa.

1.- Creo que los factores de riesgo que tengo o he tenido son:



2.- Creo que los factores de protección que tengo son:



3.- Creo que puedo cambiar los siguientes factores:



4.- Creo que no puedo cambiar los siguientes factores:



Ideas Fuerza

- ✚ *Cuantos más factores de protección consigamos, más competentes seremos socialmente y por tanto nuestra vulnerabilidad o riesgo de ataque disminuirá considerablemente.*
- ✚ *El conocimiento de esos factores de riesgo o señales de alarma me permitirán tomar medidas para afrontar la situación de la forma más adecuada posible.*
- ✚ *Podemos considerar los factores protectores, fuerzas internas y externas que contribuyen a que la mujer resista o aminore los factores de riesgo.*
- ✚ *Los factores protectores involucran tanto variables genéticas, como factores psicológicos, situacionales y sociales.*
- ✚ *Las mujeres somos capaces de superar las adversidades*
- ✚ *La mujer no debe considerarse un receptor pasivo de los diferentes estímulos*
- ✚ *Existe la posibilidad de salir adelante sin necesidad de ampararnos bajo vicios como el paternalismo, la drogadicción y otros tipos de dependencia, que no hacen sino sumarse a los problemas ya existentes.*
- ✚ *Además de desarrollar los factores internos, es importante afianzar el apoyo externo.*



Para el próximo día

Describe como quieres, deseas o sueñas que va a ser tu vida. Piensa en aquellos cambios que estás dispuesta a intentar y escribe todos los factores de protección con los que cuentas.

Sé generosa contigo misma, vales mucho, eres luchadora y sobre todo... has aprendido a quererte más y a darte prioridad.

Adelante, empieza y no lo dejes para mañana.

Algo para pensar...

“utiliza todos tus recursos para salir adelante, y aquellos que tú creas que puedes mejorar, haz todo lo posible para ello, ya que la adquisición de esas habilidades te hacen tener el arma más fuerte para combatir el abuso y la violencia. Cuenta con el apoyo de la comunidad y con todo aquello que puedas para lograr salir adelante”

M
A
T
E
R
I
A
L

C
O
M
P
L
E
M
E
N
T
A
R
I
O

UNIDAD 7: PREVENCIÓN Y RECURSOS

Sesión 1ª: Prevención



Ficha 1 (La historia de Ana)

Ana es una chica de 16 años, y lleva 3 meses saliendo con el chico que le gustaba de la clase de al lado. Ya no era la única que no tenía novio de su grupo.

Al principio todo era maravilloso, él era genial y estaba muy contenta porque se había fijado en ella.

Ahora algo ha cambiado. Ana quiere seguir con él, pero hay cosas suyas que no le gustan. Sólo quiere que salga con él. Sin embargo, él no ha dejado de salir con sus amigos, no le gusta su forma de vestir, criticándola porque dice que va insinuándose a todos los chicos.

A veces discute sin motivo y la grita, incluso una vez se puso tan nervioso que la empujó. Parece que sus cosas no le interesan mucho porque casi nunca la escucha, sólo hablan de los temas que él quiere.

Ana piensa que él está pasando por un mal momento, porque sabe que tiene problemas con sus padres y que no va bien con los estudios.

Ella quiere seguir con él porque no siempre es así, a veces es muy cariñoso, y esto le da esperanzas para que las cosas puedan cambiar, disculpándole siempre.

¿QUE TE PARECE LO QUE LE PASA A ANA?

(Fuente: guía no sexista para chicas "No te lies con los chicos malos" de María José Urruzola Zabalza)



Ficha 1 (El chequeo)

Esto es una encuesta totalmente personal y anónima, a la que puedes contestar si te apetece. No tienes por qué ponerla en común, ni nadie la va a leer si tú no quieres. Puede resultarte una herramienta muy valiosa para ti, para que tú sepas si puedes estar siendo víctima de violencia de género. Piensa si te encuentras reflejada en alguna de estas situaciones:

- 1- En alguna ocasión tu pareja te ha dicho: "eres una inútil...", "no vales para nada...", "cállate, que tú no entiendes", etc.
- 2- Te sientes aislada, como si no hubiera ningún sitio adonde ir para pedir ayuda.
- 3- Alguna vez has pensado que tu pareja te va a matar.
- 4- En alguna ocasión has sido forzada por tu pareja a hacer alguna cosa que tú no querías.
- 5- Sientes con frecuencia que tienes que tener demasiado tacto para evitar que tu pareja se enfade.
- 6- Has perdido casi todas tus amistades y tus relaciones desde que estas con tu pareja. Te sientes aislada.
- 7- ¿A veces sientes que mereces un castigo?
- 8- ¿Alguna vez te ha pegado, abofeteado o empujado tu pareja?

Ficha 3 (Las señales y las trampas)

Señales

- ¿Te controla constantemente (dónde te encuentras, con quién estás, etc.)?
- ¿Es celoso y posesivo?
- ¿Te critica constantemente? ¿Todo lo que haces le parece mal?
- ¿Te ha amenazado o asustado?
- ¿Ha destrozado objetos que apreciabas?
- ¿Ha maltratado a tu mascota?
- ¿Excusa su mala conducta en el alcohol o las drogas?
- ¿Te culpa a tí de su mala conducta?
- ¿Te ha obligado a mantener relaciones sexuales o ha realizar actos que tú no querías?
- ¿Te ha intimidado para que siempre digas que SI a sus propuestas?
- ¿Se burla de tí delante de tus amigos?
- ¿Habla mal de tus amigas/os o de tu familia?
- ¿Ha amenazado con hacerse daño sí le dejas?
- ¿Y con hacerte daño a tí?
- ¿Dice constantemente que lo que hace es por tu bien?
- ¿Cambia repentinamente de ser brusco y violento a ser cariñoso?
- ¿Te acusa de coquetear?

Trampas

- No te dejes seducir por las promesas de cambio.
- No te dejes seducir por "la trampa de las flores" y los regalos
- No te dejes seducir por la trampa de su religiosidad repentina y el perdón que busca en ella
- No te dejes seducir por su promesa de no volver a tomar alcohol
- No te dejes seducir sí de repente es un padre excelente
- No te dejes seducir sí promete ir a una terapia

NO OLVIDES EL CICLO DE LA VIOLENCIA

FICHA 4

En caso de un ataque violento:

- a) **Si el ataque es inevitable, intenta convertirte en un blanco pequeño.** Protégete con los brazos la cara y la cabeza. No llesves cadenas en el cuello que puedan hacerte daño.
- b) **Concierta previamente con tus vecinos señales** para que cuando las vean llamen a la policía. Haz todo el ruido que puedas.
- c) **Enseña a tus hijos a pedir ayuda y a protegerse.**
- d) **Acude a un centro sanitario** y pida parte de lesiones. Es conveniente que se haga una fotografía de las lesiones donde aparezca la fecha.
- e) **Presenta la denuncia** en comisaría de policía, guardia civil, policía local o Juzgado de guardia, aporta todos los detalles y pruebas que puedas como ropas u objetos rotos. Léela antes de firmar y pide copia. Si el agresor dispone de armas, hazlo constar en la denuncia, aporta copias de otras denuncias si las hubo. Si temes por tu vida solicita medidas cautelares como órdenes de alejamiento.
- f) **Legaliza tu situación**, solicita asistencia jurídica gratuita y si decides separarte toma precauciones e informa a tu abogado.
- g) **Si tienes que abandonar la casa:** no hables de tus planes a personas que no son de tu absoluta confianza, procura que tu agresor no esté cuando te marches, no tomes tranquilizantes, acude a las personas y lugares con las que habías contactado previamente.
- h) **Aspectos económicos:** si tienes cartilla de ahorros compartida con tu pareja, tienes derecho a la mitad de los fondos depositados, si las cuentas bancarias están a tu nombre y tu pareja tiene firma autorizada, retira la autorización. Mete en la libreta el dinero que puedas.
- i) **Vivienda.** El juez otorgará el uso de la vivienda familiar a aquel en cuya compañía queden los hijos. Si puedes opta por marcharte a casa de familiares, amigas o solicitar ingreso en una casa de acogida hasta que el juez decida; en todo caso, si decides abandonar el domicilio habitual, tienes derecho a recoger tus objetos personales; si no se hizo en el momento, puedes volver incluso acompañada de la policía.
- j) **Ten preparados** y dáselos a alguien de confianza para que lo guarde:
 - DNI, pasaporte, libro de familia, carné de conducir, tarjetas sanitarias y del banco
 - Cartilla del banco, contratos de alquiler, escritura de bienes inmuebles, pólizas de seguros, denuncias y partes de lesiones
 - Documentación escolar de tus hijos
 - Ropa y objetos significativos de tus hijos
 - Agenda de teléfonos y direcciones
 - Medicinas que tomes e informes médicos
 - Llaves de casa y del coche

FICHA 5 (El debate)

Si una mujer está sufriendo maltrato, separarse de su pareja es una opción a tener muy en cuenta. Sin embargo hay que pensarlo muy bien y pedir ayuda y consejo profesional. Escribe a continuación cuáles pueden ser las ventajas y los riesgos de la ruptura.

VENTAJAS



RIESGOS



Ideas Fuerza

- ✚ Los valores patriarcales se transmiten a través de las tres instituciones fundamentales de la sociedad: familia, escuela y medios de comunicación.
- ✚ La mejor manera de erradicar la violencia es crear una sociedad igualitaria en la que se fomente valores como la tolerancia, el respeto, la solidaridad, la autonomía o la libertad.
- ✚ Es posible socializar a niños/as en contra de la violencia de género y reeducar a los adultos en la igualdad entre hombres y mujeres.
- ✚ Es responsabilidad de todos y todas hacer visible la violencia de género y para ello es imprescindible apoyar, ayudar y proteger a las mujeres que la sufren.

TÚ PUEDES SER UNA AGENTE DE SALUD
Y DE PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA



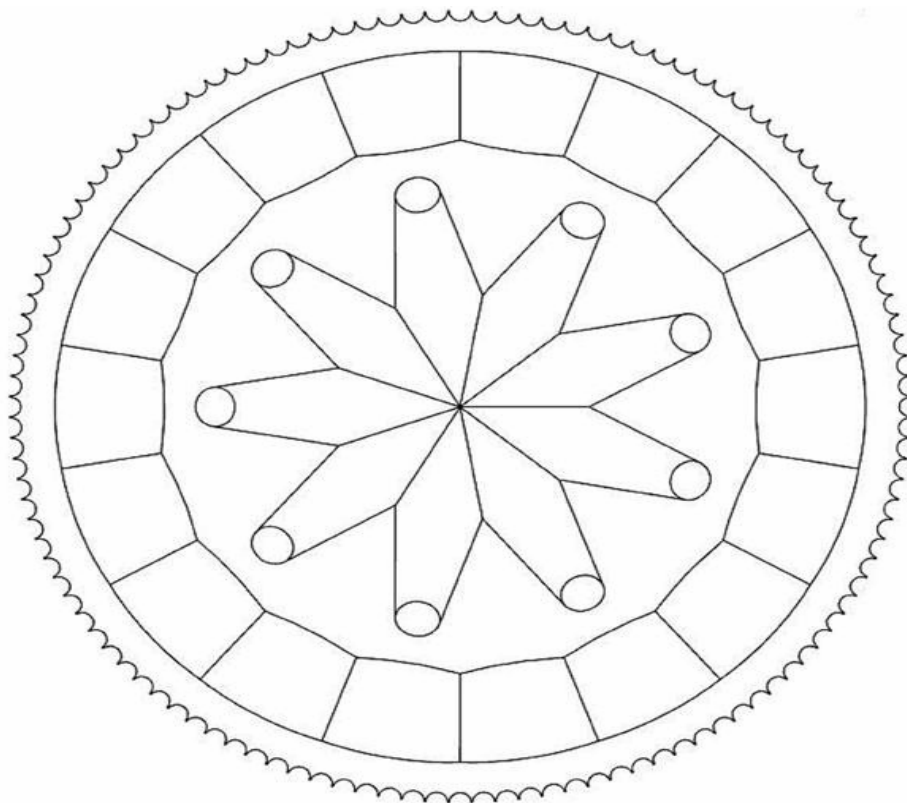
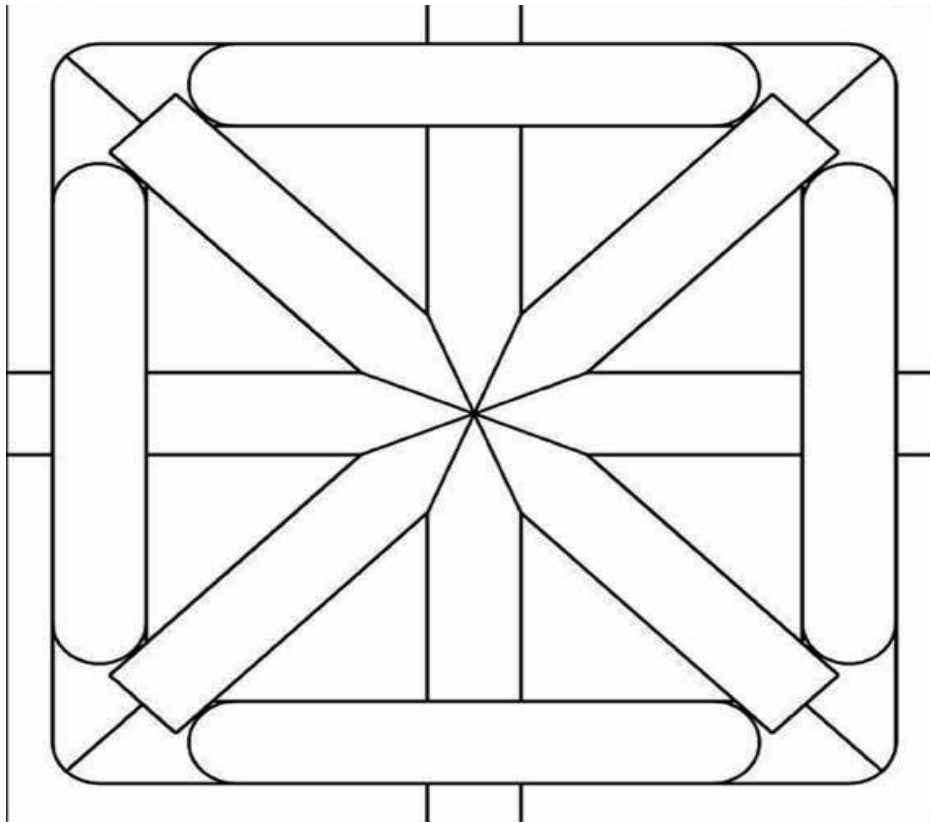
Para el próximo día

Los dibujos que conocemos como "Mandalas" son representaciones simbólicas tanto del universo exterior como del universo que todas llevamos dentro.

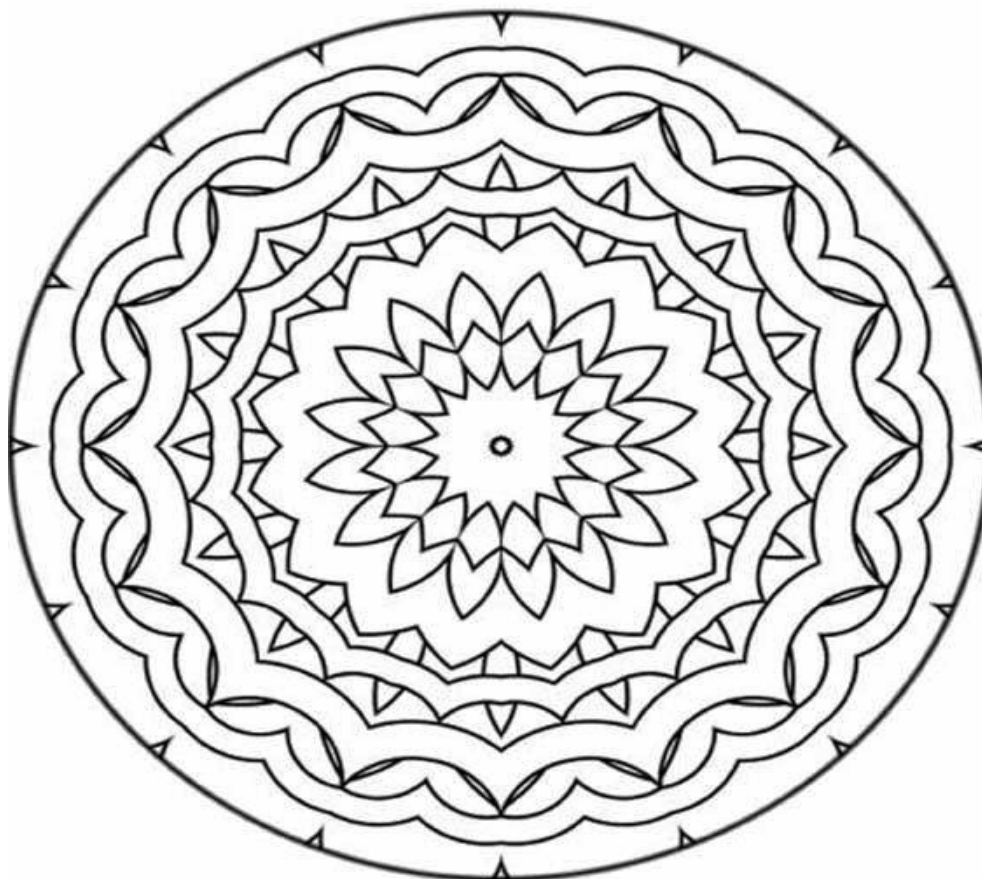
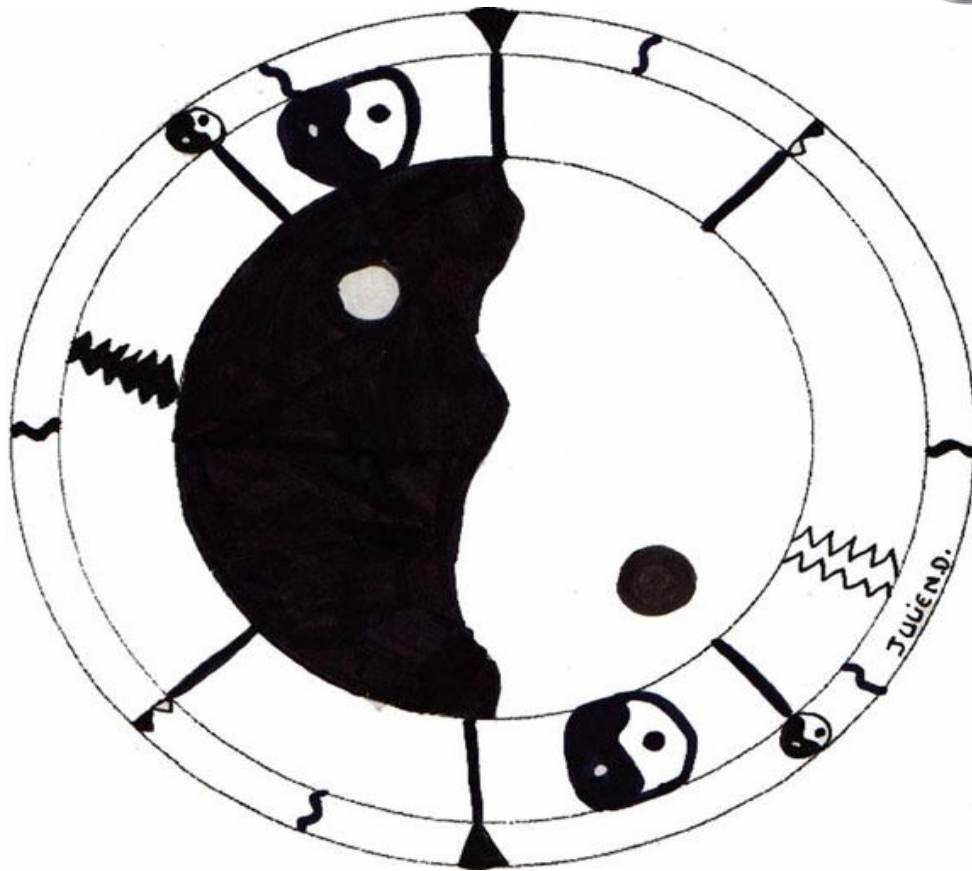
Aquí te presentamos algunos de ellos. vamos a adornarlos con colores de la forma que más te apetezca...

Se trata de una fórmula sencilla que nos puede ayudar a relajarnos y vaciar la mente de preocupaciones.

Anexo



Anexo



Algo para pensar...

Los medios de comunicación tienen una misión fundamental para prevenir y acabar con la violencia contra las mujeres. Pero no siempre han sido conscientes de ello. Lee el siguiente fragmento de un informe de una experta en el que realiza un estudio del tratamiento informativo que las radios y televisiones realizan sobre la violencia de género.

En los años setenta y ochenta era habitual que el propio titular del «breve» o noticia del periódico, en donde se informaba de que un hombre había asesinado a su compañera o esposa, recogiera el supuesto motivo por el cual lo había hecho: «Apuñala a su mujer por celos», «Un hombre prende fuego a su mujer porque se gastaba el dinero en el bingo», «Un parado, en Granada, mató a su esposa de quince puñaladas porque no le dio dinero». Se caía en la tentación fácil del estereotipo, de la explicación simple que, así, escondía las raíces de este tipo de violencia. En aquella época apenas se empezaba a estudiar el problema y era lógico que las razones de la «causalidad» se colaran en los medios. Todavía a final de los años noventa, en 1997 y 1998, la presencia de estereotipos como el alcohol (6%), los celos (11,5%), el estrés y la delincuencia, entre otros, operaba como circunstancias del agresor que se señalaban en los dos periódicos analizados, *El País* y *ABC*. Estos argumentos fueron permeando la sociedad, de manera que después de veinte años todavía en las encuestas, la mayoría de la población española responde con los estereotipos clásicos cuando se les pregunta por las razones de la violencia de género.

«los malos tratos domésticos no son un suceso, un hecho aislado, o algo que ocurre de forma accidental, sino que se enmarcan en un problema más amplio, el de la violencia contra las mujeres, en el que se debe situar evitando la tentación de buscar móviles convencionales».

La sociedad puede percibir la idea errónea de que la violencia masculina se reduce a la explosión final del momento del asesinato, y esta percepción se alimenta cuando se cuentan historias de «alcohol y coca en una noche macabra». Este tipo de violencia (...), es una violencia continuada que las mujeres saben delimitar con total precisión cuando se les pregunta (...). Aunque los medios de comunicación no puedan cubrir todos y cada uno de los episodios de vejaciones, humillaciones, palizas y faltas de consideración que sufren los dos millones de mujeres maltratadas en España, la profesión periodística no debería deslizar la idea interesada del propio asesino, aludiendo a una supuesta locura: «Cuando la policía le preguntó que por qué lo había hecho, que por qué había cometido ese triple crimen, él sólo pudo contestar: «No sé por qué lo he hecho, estoy loco».

Informe: Representación de la violencia de género en los informativos de TVE (2006: 43-46)

Directora de la investigación: Pilar López Díez (Universidad de Salamanca)

Material recomendado

Todas las Comunidades Autónomas cuentan con guías de recursos que contienen recomendaciones y materiales de ayuda. Las Asociaciones de Mujeres también editan sus propios cuadernos y folletos y en sus páginas web suelen encontrarse estos y otros contenidos de utilidad.

Un ejemplo es la *Guía de Apoyo en Atención Primaria* o el folleto *¿qué hacer si tu pareja te está maltratando?* Ambos editados por la Comunidad de Madrid.

UNIDAD 7: Prevención Y Recursos

Sesión 2ª: RECURSOS



Algo para pensar...

“No puedo creer que esto me haya pasado a mi. Preferiría estar muerta. Ahora, el mundo está sin mí”. De esta forma tan desgarradora describe sus sentimientos una mujer de 27 años tras ser violada por un grupo de hombres armados delante de sus tres hijos y su marido, que la abandonó por el estigma que supone la agresión sexual en la República Democrática del Congo (RDC). La violación se ha convertido en un arma de guerra sistemática en este país.

Ser víctima de una violación en la RDC supone un gran estigma. Por eso, muchas mujeres ni lo denuncian ni piden ayuda. En el estudio que ha elaborado la Harvard Humanitarian Initiative, sólo figuran las que acudieron al médico porque las consecuencias físicas de la agresión persistían o se habían complicado, y más del 50% esperó más de un año. Los efectos de todo ello son devastadores.

(Fuente: INTERMON, Revista IO nº 18, junio 2010)

M
A
T
E
R
I
A
L

C
O
M
P
L
E
M
E
N
T
A
R
I
O

UNIDAD 8: Despedida del Programa

Sesión única: ¡HASTA LA VISTA!





Ficha 1 (un globo, dos globos, tres globos...)

Ahora escribe dos deseos. Dos cosas que desean que les ocurra a todas las personas que han integrado el grupo y que estén relacionadas con lo que se ha vivido en el Programa.

Después vuelve a escribirlos en un trozo de papel y mételo en un globo. Híinchalo y hazle un nudo. Puedes dejarlo por el suelo del aula.

Deseo para todas las personas que han formado este grupo...

1.....

2.....

¿Qué otros deseos de lo que han escrito tus compañeras te han llamado más la atención? ¿Te apetece escribirlos?

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

Ficha 2 (Las tres en raya)



Escribe las 3 cosas que creas haber conseguido a lo largo del Programa:

Escribe las 3 cosas que has echado en falta en el Programa:

Escribe las 3 cosas que más te han gustado del Programa:

Ficha 2 (Las tres en raya) (continuación)



Ahora anota las ideas que han aportado tus compañeras

Cosas que hemos conseguido a lo largo del Programa:

Cosas que hemos echado en falta en el Programa:

Cosas que nos han gustado más del Programa:

Ficha 3 (¿Y si fuera...?)

Si el Programa hubiera sido una película (o un libro)... ¿cómo se llamaría?



¿Por qué?

Si el Programa hubiera sido un viaje... ¿Cuál sería el destino?



¿Por qué?

Si el Programa hubiera sido un color... ¿Qué color sería?



¿Por qué?

Ficha 5



Título: Ella

Intérprete: BEBE

Álbum: Pa fuera telarañas

Año: 2004

Ella sa cansao de tirar la toalla, se va quitando poco a poco telarañas
no ha dormido esta noche pero no esta cansada
no mira ningún espejo pero se siente to' guapa
Hoy ella sa puesto color en las pestañas, hoy le gusta su sonrisa,
no se siente una extraña, hoy sueña lo que quiere sin preocuparse por nada
hoy es una mujé que se da cuenta de su alma...

Hoy vas a descubrir que el mundo es solo para ti, que nadie puede hacerte daño,
nadie puede hacerte daño, hoy vas a comprender que el miedo se puede
romper con un solo portazo.

Hoy vas a hacer reír, porque tus ojos se han cansado de ser llanto,
de ser llanto... hoy vas a conseguir reírte hasta de ti y ver que lo has logrado
que... Hoy vas a ser la mujé que te dé la gana de ser.

Hoy te vas a querer como nadie ta sabio queré hoy vas a mirar pa'lante
que pa atrás ya te dolió bastante una mujé valiente, una mujé sonriente mira
como pasa...

Hoy nació la mujé perfecta que esperaban ha roto sin pudore las reglas
marcadas hoy ha calzado tacone para hacer sonar sus pasos, hoy sabe que su
vida nunca mas será un fracaso.

Hoy vas a descubrir que el mundo es solo para ti que nadie puede hacerte daño,
nadie puede hacerte daño, hoy vas conquistar el cielo, sin mirar lo alto que
queda del suelo

Hoy vas a ser feliz aunque el invierno sea frío y sea largo, y sea largo...
hoy vas a conseguir reírte hasta de ti y ver que lo has logrado...

Hoy vas a descubrir que el mundo es solo para ti que nadie puede hacerte daño,
nadie puede hacerte daño, hoy vas a comprender que el miedo se puede
romper con un solo portazo.

Hoy vas a hacer reír porque tus ojos se han cansado de ser llanto, de ser
llanto...

Hoy vas a conseguir reírte hasta de ti y ver que lo has logrado ohhhh...

(ANEXO I)

FICHA DE VALORACION

Programa de Intervención *Ser mujer.es*

Marca con una X la casilla con la que estés más de acuerdo siguiendo la siguiente escala

1= Muy Poco 2= Poco 3= Normal 4= Bastante 5= Mucho

PERFIL GENERAL DE LA PARTICIPANTE

	1	2	3	4	5
Tenías conocimientos previos de la materia del Programa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Has asistido a otros programas de intervención	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Participas habitualmente en actividades del Centro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CONTENIDOS DEL TALLER

	1	2	3	4	5
La Unidad 1 (Identidad de Género) me ha parecido interesante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La Unidad 2 (Autoestima) me ha parecido interesante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La Unidad 3 (Sexualidad) me ha parecido interesante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La Unidad 4 (Relaciones de pareja) me ha parecido interesante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La Unidad 5 (Violencia de Género) me ha parecido interesante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La Unidad 6 (Habilidades) me ha parecido interesante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La Unidad 7 (Prevención y Recursos) me ha parecido interesante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PROFESIONALES

	1	2	3	4	5
La disposición para el diálogo ha sido buena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Los conceptos han sido desarrollados con claridad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se ha sabido mantener a las participantes interesadas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Las profesionales conocían suficientemente el tema a desarrollar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me he sentido cómoda en la relación con las profesionales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

METODOLOGÍA

	1	2	3	4	5
El Programa se ha impartido de forma dinámica y atractiva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La forma de enseñanza ha sido adecuada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La mayoría de los conceptos tratados me han quedado claros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La participación y actitud de las participantes ha sido buena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Las experiencias y acciones explicadas han resultado útiles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DOCUMENTACIÓN

	1	2	3	4	5
La documentación ha sido suficiente y útil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La documentación puede ser provechosa para el futuro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ORGANIZACIÓN

	1	2	3	4	5
El local y los medios me han parecido adecuados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La organización en general ha sido buena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SATISFACCIÓN

	1	2	3	4	5
Tengo la sensación de haber aprovechado el tiempo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Creo que este Programa me será de utilidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Por último, puedes aportar si lo deseas tu opinión con respecto a lo siguiente:

¿Qué es lo que te ha parecido mejor del Programa?

¿Qué aspectos del Programa consideras mejorables?

¿Cuáles son los temas que, a tu juicio, le sobran a este Programa?

¿Qué tipo de mejoras incorporarías al Programa? ¿Qué has echado en falta?